АВГУСТ 2001

Рекомендуемая розничная цена
68 рублей

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУР[illegible]Я МУЖЧИН

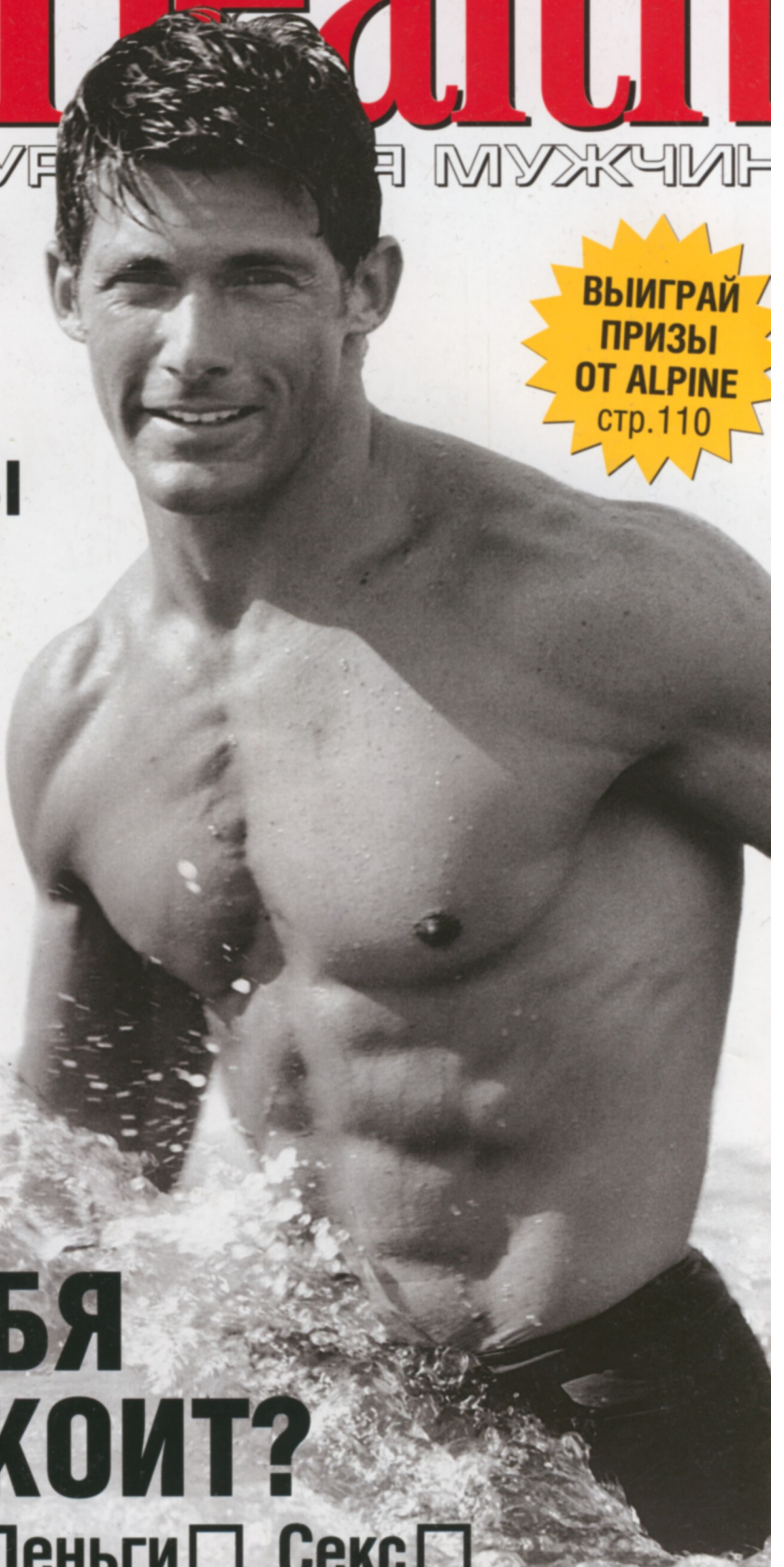
СЕКС-ФИТНЕС
8 новых подходов

Модные способы бросить курить

ПОЛНЫЙ? ВПЕРЕД!!!
Лишний вес — за борт

Допинг-шопинг
Выбирай лучшее

ВЫИГРАЙ ПРИЗЫ ОТ ALPINE
стр.110



СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕКЦИЯ

ЧТО ТЕБЯ БЕСПОКОИТ?
Здоровье☐ Деньги☐ Секс☐

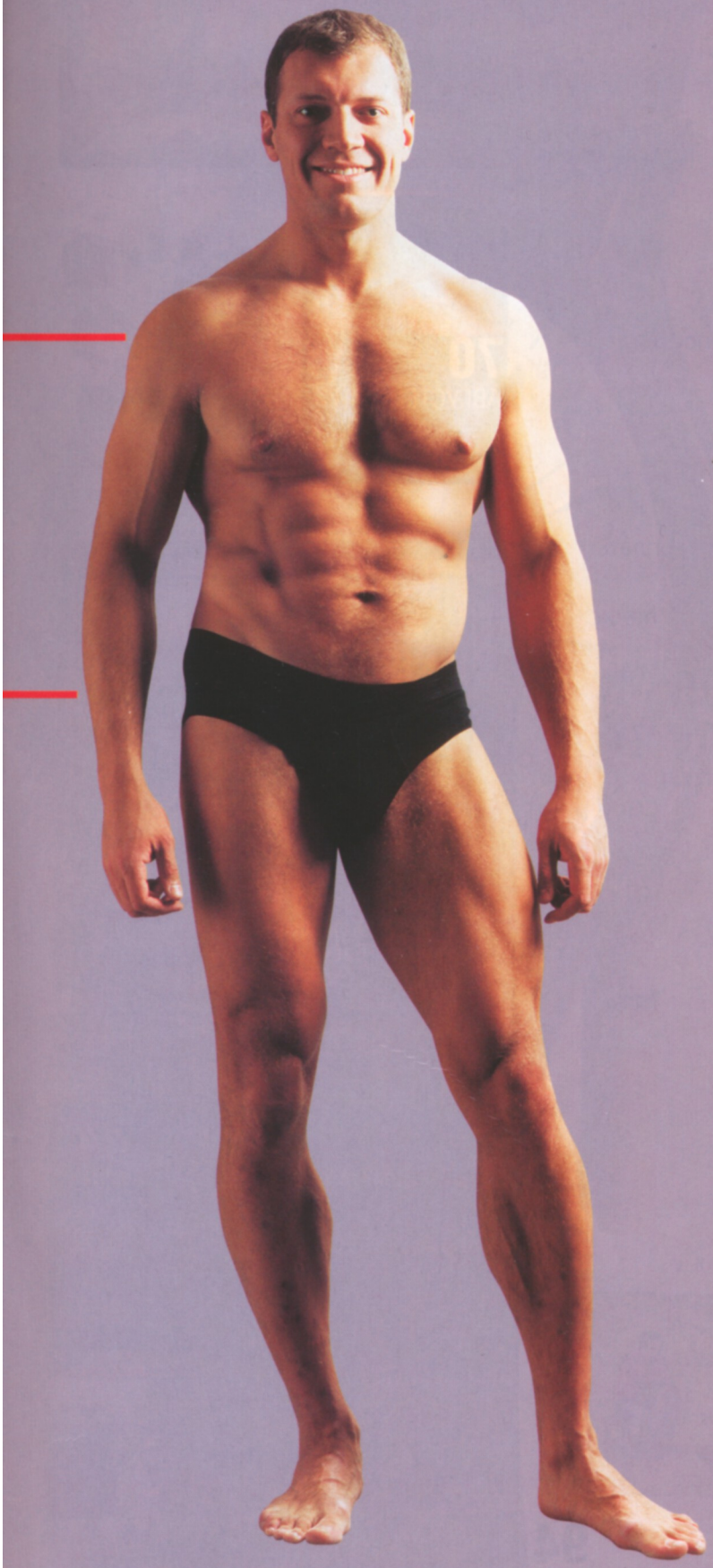
☑10 тестов против стресса

4 606895 00006

eStart

Денис Семенихин, инструктор по фитнесу. 3 года работал персональным тренером в Калифорнии. Сертифицирован Американским колледжем спортивной медицины (ACSM). Кандидат в мастера спорта по горным лыжам. Хобби: сноуборд и агрессивные ролики.

Хочешь на обложку?



Иди в Качалку на eStart.ru

login тело

password тип_топ

Комплекс полноценности:

- ☑ Широкие плечи
- ☑ Мощная спина
- ☑ Стальные бицепсы
- ☑ Рельефный живот
- ☑ Сильные ноги
- ☑ Мышцы вместо жира

Работа/Нет времени/Недосып

- ☑ Игнорировать

Схема тренировок

Распечатать

Твой инструктор:

консультант журнала Men's Health

http://www.estart.ru/kachalka/

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Фото на обложке: Blake Little; модель: Greg Avedon

90
Многие на этом прокалываются

в номере:

42 **Полный? Вперёд!**
Маленькие хитрости для больших мужчин.

44 **Рань господня!**
Если ты проснулся, а тебе почему-то не поется.

66 **Модные способы бросить курить**
Бычкуй!

70 **Августейший**
Что носить в конце лета.

76 **Впополаме**
Что у тебя общего с женой, кроме твоей зарплаты.

90 **Почему он зеленый и в колючках?**
13 фокусов, которые может проделать твой пенис.

94 **Допинг-шопинг**
Какие стимуляторы в кассу.

102 **Тебе сорОК?**
Зрелые решения любых проблем.

116 **СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕКЦИЯ**
ЧТО ТЕБЯ БЕСПОКОИТ?

66
Лежит бычок, кончается...

94
Проглоти петрушку, и у тебя начнется цепная реакция

Chopard

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Москва, Бережковская наб., 2, гостиница «Рэдиссон–Славянская»,
магазин «Mercury», тел.: (095) 941–8929.

Москва, Тверская ул., 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury», тел.: (095) 935–7789.

Москва, Манежная пл., 1, Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury», тел.: (095) 737–8353.

Москва, Кутузовский пр–т, 31, магазин «Mercury», тел.: (095) 933–3031.

С.–Петербург, Михайловская ул., 1/7, Гранд Отель «Европа»,
магазин «Mercury», тел.: (812) 329–6577.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

11 Письмо редактора
Высосанное из пальца.

12 На связи
Письма читателей.

15 Бюллетень
Последние новости о здоровье.

18 Элементарно
Всего понемножку: фитнес, секс, питание и куча полезных советов.

32 Мужской разговор
Понты все-таки дороже.

36 Личное дело
Твоя? Получи и распишись.

50 Внутри
Полезная лимфомания.

54 Карьера
Твой дрим-тим.

60 Секс-фитнес
8 универсальных упражнений.

78 Про питание
Мы лапшу не вешаем. Мы ее едим.

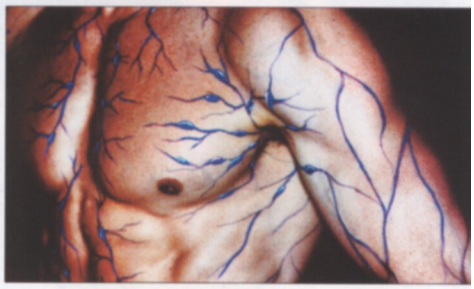
86 Тренинг
Смешные упражнения с самыми серьезными результатами.

109 События
Что было, что будет.

112 Мужская консультация
Вы спрашивали — мы отвечаем.

114 Постскриптум
Деннис Тито о том, как устроить неземной отпуск.

18 Элементарно: получить здоровые зубы, нужную информацию и медаль за спасение утопающих

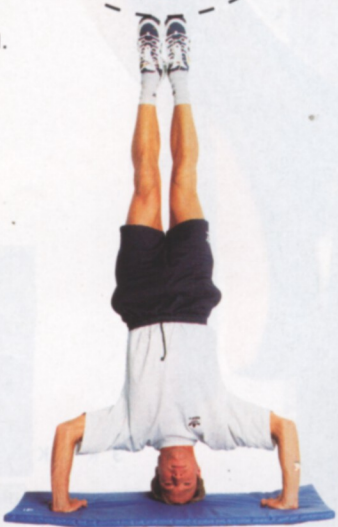


50 Все течет, все из меня...

32 Так можно склеить кого угодно

54 Не коллектив, а лепота

60 ЭТО лучше, чем секс



86 Не стесняйся никого, стой на своем

78 Полезное мучное

36 Можешь представить ее в свадебном платье? А без?

ВРЕМЯ МЕНЯЕТ ВСЕ. КРОМЕ RADO.

RADO
Switzerland

Сверхпрочные материалы часов Rado неподвластны самому Времени. Rado Watch Co. Ltd, 2543 Ленгнау, Швейцария. www.rado.com

Mercury

Official Agent

Москва, Тверская ул., 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury», тел.: (095) 935–7789.
Москва, Манежная пл., 1, ТЦ «Охотный ряд», магазин «Mercury», тел.: (095) 737–8353.

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии Образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
почетный руководитель Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Vice President,
Worldwide Publishing Director
Edward J. Fones
Editorial Director David Zinczenko
International Advertising Director
Mary Ann Bekkedahl
Managing Editor William D. Stump
Assistant Editor Tracy Erb
Research Associate Rebecca Kleinwaks
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Administrative Assistant Jessica Wright
Senior Vice President,
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № 77-1555)
Тираж 112 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1.
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Денис Седякин
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Александр Маленков
Татьяна Олейник
Редактор раздела моды
Лариса Лазарева
Дизайнер
Владислав Рябинин
Медицинский редактор
Евгений Пашанов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Светлана Данилова

Над номером работали:
Максим Балакин, Владимир Гайдуков, Олег Каплан, Елена Карчевская, Виктория Лабокайте, Ольга Прохорова, Денис Семенихин, Алексей Трясков, Александр Черкудинов

Издатель
Ирина Силаева
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Старший менеджер по рекламе
Регина Павлова
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Антонина Жилина
Финансы
Алексей Соснин
Маркетинговые исследования
Надежда Мухина
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по маркетингу
Регина Мкртычева
Менеджер по распространению в регионах
Владимир Якунин
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: **Дерк Саузр, Ирина Силаева, Татьяна Шишкова, Елена Мясникова, Михаил Дубик**

Наши распространители
Москва: «Логос-М» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центропечать» т./ф.: 974-2123; «Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-02-62; «Сегодня-Пресс» т.: 219-74-10; «Ариа-АиФ» т.: 928-49-30; «АРП – Регион» т./ф.: 291-86-66; «Пресс-Клуб» т./ф.: 937-28-01; «ДМ-Пресс» т.: 231-11-91; «Пресс Пойнт» т.: 154-55-62, «Сейлс» 964-83-27, «Метрополитеновец» 274-62-61. **Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т./ф. (812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886. Новосибирск: «Топ-Книга» т.: (3832) 20-36026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279. **Самара:** «Ариэль» т.: (8462)92-4843. **Казань:** «Ва-Банк-Пресс», т.: (8432) 76-0585; «Паблик-Пресс Татарстан» т.: (8432) 93-5558. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051; **Киев:** «Индепендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа» на территории Украины т.: (044) 238-6048. **Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955. **Алматы:** «АиФ Казахстан» т.: (3732) 21-7603. Минск «Рэм-Инфо» т.: (017) 284-7361.

Для тех, у кого есть инстинкт

Masterpiece Grand Guichet: Механизм с автоподзаводом калибра ML58, корпус - сталь/розовое золото 18k, устойчивое к царапинам сапфировое стекло, прозрачная задняя крышка, циферблат из серебра 925 пробы, водонепроницаемость до 50 метров.
www.mauricelacroix.com

MAURICE LACROIX
Switzerland

Tomorrow's Classics

Фирменная торговля Maurice Lacroix: Москва, салоны Консул: Арбат, 49, 241-7196; Никольская, 4/5, 298-3252; Кутузовский, 35, 249-5049; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 737-8341; «Смоленский Пассаж», салон «Да Винчи», Смоленская пл., владение 3/5, этаж 2, 937-8123; "Московский", Комсомолькая пл., 6, этаж 1, 208-1579; "Сага", Дружинниковская, 15, Киноцентр, 255-9229. **Санкт-Петербург,** салоны Консул: Литейный, 27, 327-2500; Большой Гостиный двор, Невский, 35; ТМ "Светлановский", салон "Сититайм", пр-т Энгельса, 29, этаж 2, 326-6171. **Новосибирск,** салон Консул: «Синтетика», Гоголя, 7-9, 28-2092. **Ростов-на-Дону:** «Галерея времени», Б. Садовая, 32/36, 66-58-95. **Ижевск,** салон Консул: «Елисейские поля», Советская, 7, 78-5043. **Челябинск,** салон Консул: «Гостиный Двор», Коммуны, 60, 33-3778. **Мурманск:** «Светоч», пр. Ленина, 76, 45-6397. **Тольятти:** ТК «Пассаж», салон «Элси», Фрунзе, 6, этаж 1, 94-8848.

Мой стиль

Моя WEGA

FD Trinitron
WEGA

KV-29LS35
Кинескоп FD Trinitron
Автоматич. шумоподавление
Динамич. управление изображением
2 динамика (стерео) + сабвуфер
Виртуальный объемный звук
Программируемый пульт ДУ
Телетекст

KV-14LT1
Кинескоп FD Trinitron
Автоматич. шумоподавление
1 динамик (моно)
Телетекст
Режим 16:9
Таймер вкл./выкл.

KV-14LM1
Кинескоп FD Trinitron
Автоматич. шумоподавление
1 динамик (моно)
Режим 16:9
Таймер вкл./выкл.
Защита от детей

KV-21LT1
Кинескоп FD Trinitron
Автоматич. шумоподавление
1 динамик (моно)
Телетекст
Режим 16:9
Таймер вкл./выкл.

KV-21LS30
Кинескоп FD Trinitron
Автоматич. шумоподавление
2 динамика (стерео)
Цифр. процессор звука
Телетекст
Таймер вкл./выкл.

KV-29LS30
Кинескоп FD Trinitron
Автоматич. шумоподавление
Динамич. управление изображением
2 динамика (стерео) + сабвуфер
Цифр. процессор звука
Телетекст

www.sony.ru
www.sonystyle.ru

SONY

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Илья Безуглый, главный редактор
ilyabezugly@eStart.ru

Намедни, выправляя какой-то несказанно осмысленный тест, порезал бумагой палец. Ну, ничего страшного. Зеленкой покапал, пластырем замотал. А потом задумался. О том, что это очень хорошо, когда ты точно знаешь, где и что у тебя болит. Ты просто идешь и лечишь больное место. Куда хуже ситуация, когда ты толком не понимаешь, что именно у тебя не в порядке. Можно ненароком совершить диагностическую ошибку. У нас в редакции, например, такие диагностические ошибки совершаются сплошь и рядом.

Мы-то волновались, скажем, что у нас времени не хватает для сочинения ударных заголовков, а выяснилось (судя по некоторым вашим письмам), что если нам чего и не хватает, так это чувства меры. Правда, осознание этого факта свежей струи в сочинительство, прямо скажем, не внесло. Заголовки у нас и в этом номере иногда того… Граничат.

Мы немного нервничали потому, что в прошлый номер пошла статья с такими навороченным фитнес-комплексом, что его никто и выполнять не станет. Но когда я на прошлой неделе выбрался в спортзал, я своими глазами видел человека, который занимался, положив на пол наш журнал, раскрытый именно на этом месте. Тем не менее в нынешнем номере мы все равно решили дать такие комплексы, которыми точно рад будет заняться любой. Так что все эти беспокойства оказались напрасными.

Зато мы совершенно не чесались по поводу того, что съемка моды у нас отложена на самый последний день, — и в результате снимки не успели прийти из проявки, и мы опять на три дня опоздали сдаться в типографию. (В которой и без того все уже прекрасно знают, что Men's Health умирает, но не сдается. Вовремя.) За что нами и был получен нагоняй от начальства…

В общем, знать бы точно, что именно способно омрачить твою жизнь, а что нет — и можно было бы стать счастливым человеком. У вас, дорогие читатели, кстати, есть сейчас возможность раз и навсегда разделаться с подобными сомнениями. И зажить в гармонии с окружающей средой. В этом номере мы публикуем специальную секцию. Всю состоящую из интересных и не суперсложных тестов, которые помогут вам окончательно определиться, что именно вас беспокоит.

А зная причину, с последствиями уже справиться легко. Тем более когда под рукой есть наш журнал. Весь состоящий из советов на тему того, как правильно решать любые проблемы.

Я не выпендриваюсь, я просто спрашиваю: можно ли на обложку попасть мне и сколько это стоит? Выгляжу соответственно. Сейчас особенно…

Андрей, Москва

Мне часто бывает скучно, когда я вас читаю. Потому что мне кажется, что я все это где-то слышал. Видел. Знал на генетическом уровне. Тоже мне велико открытие — рассол пить вредно, на морду, чтобы не шелушилась, нужно мазать крем, а девушкам нравится, когда им гладят грудь. Я вам таких советом миллион за день насочиняю, причем абсолютно бесплатно…

- Ходя в туалет, не забудь снять штаны.
- Порезанный палец не надо запихивать в соль. А также в огонь и соляную кислоту.
- Начальнику лучше не хамить.

И так далее.

Иногда мне кажется, что вы — журнал для даунов. Впрочем, пишете вы смешно, картинки хорошие, поэтому я вас и покупаю.

Настовченок Юрий, 25 лет, Великие Луки

В майском номере, наконец, появилась статья, затронувшая гей-тему. Не могу сказать, что я был удивлен несколько отчужденным отношением автора статьи к gay-community — трудно представить, чтобы у вас в редакции работал открытый гомосексуалист. Но знание материала тоже оставляет желать лучшего. Поверьте, в гей-сообществе существуют люди из совершенно разных слоев общества, разных характеров и воспитания. И впечатление, что «зависать по бутикам» и «не пахнуть козлом» свойственно всем гомосексуалистам, — это заблуждение. Поверьте, иногда встречаешь такое, что уши дыбом становятся. Так что здесь, как и в «натуральной» среде, все зависит только от человека. А что касается «уйди, противный» — оставляю это на вашей совести. Если уж человек хочет вести себя развязно и неприлично, это его право, а не характеристика его социальной группы.

Все мои э-ге-гей

Юрий, Москва

Виват усем!!! А знаете ли вы, что я «подсадил» на ваш журнал человек этак сто (включая весь мой курс, близких, знакомых и родственников). Не надо высылать мне комиссионные — я и так достаточно награжден тем, что вы мне крайне упростили вербальную коммуникацию. Потому что стоит мне открыть рот, чтобы, к примеру, сказать: «крепкие мышцы», как любой из моей тусовки закончит: «всерьез и надолго!» Или: «девушки обнимаются с собаками» — конец речевки: «но боятся мышей». Мы просто общаемся друг с другом цитатами из ваших статей — и это здорово.

Семен Рогин, Москва

Ваш журнал читает моя дочь, которой четырнадцать лет. Сперва она таскала его у меня без спроса, но теперь я сам выдаю ей каждый номер. Признаюсь, однако, что меня долго грызли сомнения — уж больно много у вас материалов, которые явно не подходят для юной девицы. Но я в конце концов решил: пусть лучше ей такие вещи объяснит медицински грамотный и доброжелательный журнал, чем какая-нибудь малоосведомленная, но с богатой фантазией одноклассница. Или, того хуже, одноклассник.

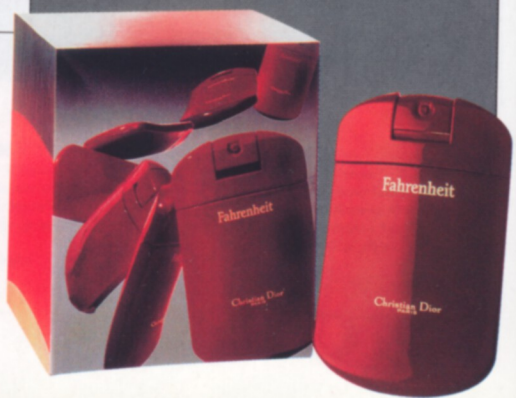
Дмитрий Савин, 38 лет, Череповец

Приз этого номера — туалетная вода Fahrenheit от Christian Dior — отправляется на борьбу с криминалом в нашем обществе. По крайней мере, у нас сложилось такое представление после прочтения вот этого вот письма.

Особенно я благодарен вам за рубрику «стресс-контроль». Ваши советы по поводу избавления от стресса я постоянно применяю на практике, поскольку, будучи седьмой год офицером уголовного розыска, в стрессах знаю толк и недостатка в оных не испытываю. Чтение и перечитывание номеров MH после работы возвращает мне психическое равновесие и разгружает сознание, забитое на работе криминальной информацией. Я прихожу к выводу, что MH тоже, как ни крути, является орудием борьбы с преступностью. Удивлены? Напрасно. Сами посудите. Во-первых, вы пропагандируете психически и физически здоровый образ жизни. А такой образ, с моей точки зрения, является важнейшей составляющей личности законопослушного члена общества (эк я загнул, даже самому понравилось). Во-вторых, сами того не подозревая, вы стоите на страже здоровья оперативника УР. То есть меня. А чем здоровее я — тем лучше я выполняю свою работу. Кстати, как минимум еще трое моих коллег постоянно забирают у меня ваш журнал — почитать. Представляете, какой вклад в борьбу?! А в масштабах страны? Так что — так держать.

Денис Майоров, Калининград

Для получения приза просьба связаться с редакцией по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: (095) 232 3200, e-mail: mh@imedia.ru



DANIEL ROTH

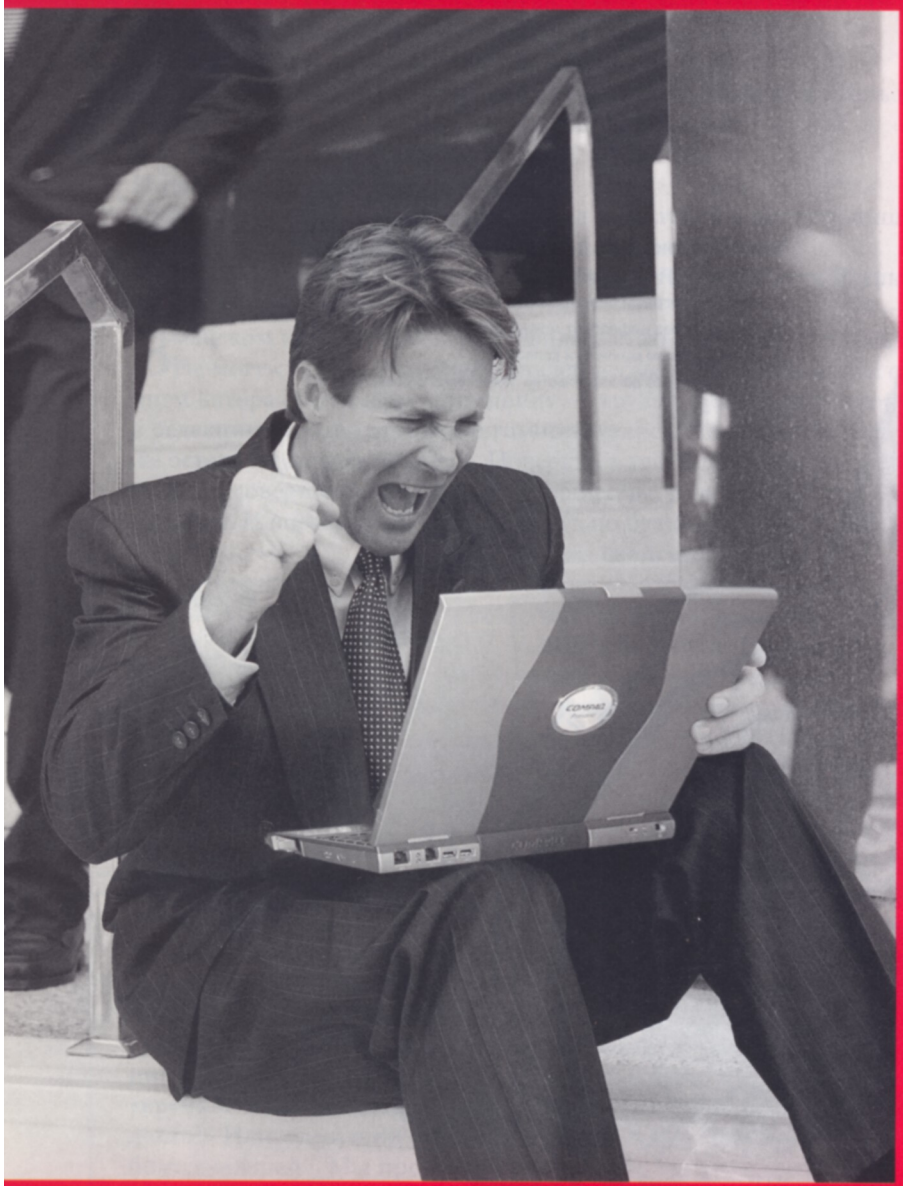
Мастерз Хронограф

"Уникальная и эксклюзивная модель. Движение
этого хронографа было изменено с тем,
чтобы через циферблат можно было любоваться
механизмом колонны и колесика :
очевидное доказательство технического совершенства"

ЭГО ЭЛИТ - 109180 Москва, Большая Полянка, 15 Тел. (+7) 095 959 01 10 Факс (+7) 095 959 01 29

intel inside
pentium III

стиль и энергия жизни



Ноутбуки Compaq – это не только мощные, производительные компьютеры, отличающиеся высочайшим качеством сборки и надежностью. Это – стильная вещь, свидетельствующая об отличном вкусе владельца. Ноутбук Compaq Presario – это стиль жизни.

www.compaq.ru

Presario 17XL470

Размер экрана 14,1", TFT
Процессор Intel® Pentium® III 700 МГц
Оперативная память 128 МБ
Жесткий диск 15 ГБ
DVDx8
Модем 56K
Сетевая карта

Товар сертифицирован

R·Style
КОМПЬЮТЕРНЫЕ СИСТЕМЫ И СЕТИ

Адреса компьютерных салонов R-Style:
ул. Декабристов 38/1
ул. Валовая, 2-4/44
Таганская пл., 10
Измаиловский б-р., 38
ул. Б. Якиманка, 21
Ломоносовский пр-т., 18
Телефон справочной службы **904-1001**
Internet-магазин **www.r-style.ru**

COMPAQ
Inspiration Technology

БЮЛЛЕТЕНЬ

НА БОКОВУЮ

Спишь, следовательно, худеешь. К такому выводу пришли ученые Чикагского университета, обнаружившие корреляцию между продолжительностью сна и прибавкой в весе. Оказывается, у мужчин, которые регулярно недосыпают и, стало быть, не восстанавливают свои силы, меньше вырабатывается различных гормонов. Тех самых, которые обеспечивают правильную регуляцию процессов метаболизма.

ДОКТОР, У МЕНЯ ЭТО...

Японская фармацевтическая компания «Ямануччи» исследовала вопрос о том, какие темы европейские мужчины стесняются обсуждать со своими лечащими врачами. Из 3500 опрошенных 46% категорически отказываются обсуждать с врачами свою сексуальную жизнь, а 24% — проблему неприятного запаха ног. При этом самыми застенчивыми в общении с врачами оказались англичане, а самыми раскованными — голландцы.

СИЛЬНЫЙ ПОЛ

Так называемый «слабый пол» — это вовсе не женщины, а мужчины. Так утверждает английский ученый Себастьян Кремер, опубликовавший результаты своих исследований в The British Medical Journal. Разница между полами проявляется уже в раннем постнатальном периоде: девочки в возрасте одного дня имеют такой же уровень психического развития, как и мальчики в возрасте шести месяцев. Это неравенство сказывается в течение всей жизни. Теперь становится понятным, почему девчонки в среднем лучше учатся в школе и почему частота самоубийств и случаев наркотической зависимости гораздо выше в мужской популяции.

ОЧЕРЕДНАЯ ОДА ПИВУ

Не секрет, что одна–две порции пива в день не только не навредят, но и помогут твоему организму в борьбе за выживание. И вот лишнее тому подтверждение. Оказывается, пиво контролирует уровень гомоцистеина — аминокислоты, избыток которой провоцирует развитие патологических изменений в сердечно–сосудистой системе. В Институте питания Нидерландов было проведено исследование на добровольцах, потреблявших алкогольные коктейли, вино и пиво в течение трех недель. У тех, кто пил коктейли и вино, уровень гомоцистеина в крови заметно повысился, а у потребителей пива — наоборот.

НАШИ ДРУЗЬЯ КРЫСЫ

Противозачаточная пилюля защитит тебя от венерических болезней? Во всяком случае такое предположение высказали китайские ученые, которые нашли у крыс (что бы мы без них делали!) некий белок, который обладает контрацептивными и антимикробными свойствами одновременно. Исследователи Шанхайской академии наук убедились в том, что, несмотря на свою сексуальную одержимость, крысы редко становятся жертвами инфекционных заболеваний.

ПОКА НЕ ОТФУТБОЛИЛИ

Исследование, проведенное в одной из амстердамских больниц, показало, что стресс, который испытывают болельщики во время соревнований, является частой причиной их смерти. Оказывается, в тот день, когда сборная Голландии осталась за бортом футбольного «Евро 2000», смертность от инфаркта миокарда или сердечного приступа увеличилась на 50% по сравнению с пятью предыдущими днями Чемпионата. Ученые советуют болельщикам пить побольше воды перед матчем и не злоупотреблять курением и выпивкой во время игры.

КОФЕИН ПРОТИВ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

Группа ученых из Центральной клинической больницы штата Массачусетс провела уникальное исследование, в ходе которого выяснилось, что у людей, выпивающих порядка 4 чашек кофе в день, практически никогда не развивается болезнь Паркинсона. Выяснилось, что кофеин успешно блокирует те рецепторы в клетках коры головного мозга, которые впоследствии поражаются болезнью Паркинсона. Пока, конечно, рано утверждать, что кофеин предотвращает риск заболевания. Тем не менее ученые получили убедительные доказательства того, что кофеин действительно оказывает нейрозащитное воздействие на кору головного мозга.

ТЕМНАЯ АЛЛЕРГИЯ

У твоего ребенка аллергия на кошек? Возможно, все–таки рискнешь купить ему кошку, но только светлой масти. В больнице Лонг–Айлендского колледжа проведено исследование, которое показало, что темная кошачья шерсть — больший аллерген, чем светлая.

ФАКТ **70** мышц задействуются для того, чтобы произнести одно слово

БЮЛЛЕТЕНЬ

ПОЧЕМУ, КТО ПОЙМЕТ? КТО ОТВЕТИТ — ПОЧЕМУ...

У человека, вынужденного находиться в неподвижном состоянии в течение 6 месяцев, атрофируется почти 80% мышечной массы. А вот медведи, залегающие на полгода в свою берлогу, за те же 6 месяцев теряют лишь 25% мышц. Сейчас за косолапыми установлено пристальное наблюдение — врачи пытаются понять, в чем заключается медвежье ноу-хау и нельзя ли использовать его на благо человека. Предотвращая, например, мышечную атрофию у лежачих больных, а также космонавтов, вынужденных подолгу находиться в невесомости. Пока обнаружено два факта: во-первых, медвежий организм каким-то образом ухитряется добывать белок из собственной мочи и «инвестировать» его в мышцы, а во-вторых, во время сна винни-пухи почти все время подрагивают — и эта мелкая дрожь заменяет им отчасти тренировку мускулатуры.

ИЗ-ПОД ПАЛКИ

С палочками ходят только старенькие дедушки? Ну что же, дедушки не такие дураки. Научный факт: человек, опирающийся при ходьбе на трость или альпеншток, делает более широкие шаги и развивает большую скорость. Кроме того, он меньше рискует получить травму, так как при ходьбе он почти не меняет свою естественную осанку и снимает часть нежелательной нагрузки с коленных суставов.

ВЫЛЕЧИТЬ РАК ПЕЧЕНИ

Новый таинственный препарат под кодовым названием ENT899, по экспериментальным данным, полностью устраняет рак печени и снижает смертность в группе пролеченных мышей, причем смертность среди грызунов, получавших плацебо, достигала 100%. Авторы этого открытия, ученые Иерусалимского университета Хадасса, считают, что есть надежда на то, что в скором будущем им удастся справиться с раком печени у человека.

ГДЕ ВЗЯТЬ ЗДОРОВУЮ КОЖУ?

Согласно статье, опубликованной в научном журнале Cell, клетки волосяных фолликулов не только участвуют в росте волос, но и задействованы в восстановлении кожного покрова. Ученые медицинских университетов Нью-Йорка и Пенсильвании предполагают, что это открытие поможет совершить прорыв в лечении ряда тяжелых кожных заболеваний, таких как псориаз и, возможно, рак кожи.

ТОЛЬКО НЕ НАДО ГРЯЗИ...

Исследование, проведенное швейцарскими, французскими и австрийскими учеными и опубликованное в одном из ведущих медицинских журналов Lancet, показало, что загрязнение атмосферы занимает 6%-ную нишу в общей структуре причин смертности в Швейцарии, Франции и Австрии. Нетрудно экстраполировать эти данные и на другие европейские страны. Так что рвение борцов за чистоту окружающей среды вполне объяснимо.

ЛОЖКА КАЛЬЦИЯ В БОЧКЕ ШОКОЛАДА

Сидящему на диете иногда очень хочется съесть плитку шоколада. Это диетическое правонарушение можно уменьшить, если предварительно проглотить несколько таблеток лактата кальция. Кальций обладает способностью вступать в химическую реакцию с маслом какао и уменьшать его усваиваемость. В результате твой оголодавший организм сумеет извлечь из шоколада лишь половину жиров.

ИНСУЛИН ДЛЯ ОСОБО ЗАБЫВЧИВЫХ

Недавнее исследование, проведенное в Вашингтонском университете, показало, что инсулин улучшает память, особенно у пациентов с болезнью Альцгеймера. Исследованием было охвачено 23 пациента с этим заболеванием и 14 здоровых добровольцев, которые в течение шести недель получали инъекции инсулина, глюкозы или плацебо. Судя по полученным результатам, инсулин, в отличие от глюкозы и уж тем более плацебо, действительно улучшает память у пациентов с болезнью Альцгеймера. «Вероятно, инсулин действует непосредственно на передачу импульсов на уровне головного мозга, тем самым улучшая когнитивную функцию», — утверждает доктор Стефан Плаймэйт, один из авторов исследования.

ОДИН ДРУГОГО СТОИТ

Фармацевтический гигант Abbott выпустил на рынок препарат Kaletra™, подавляющий ВИЧ-инфекцию. Он состоит из двух активных противовирусных компонентов, лопинавира и ритонавира, и рекомендуется для лечения взрослых и детей, инфицированных в течение двух и более лет.

ФАКТ **95%** поверхности кожи человека покрыто волосами

Изысканность форм. Продуманность содержания.

SLK. Абсолютная гармония.

► За рулем роскошного кабриолета Вам становится подвластно все. Вы понимаете, что мир существует только для Вас. Вы покоряете пространство и подчиняете неистовое время.

► Это – магия. Магия уникального дизайна «Мерседес-Бенц», который невозможно повторить или подделать. Как невозможно повторить или подделать чудо.

Mercedes-Benz
Будущее автомобиля

Официальные дилеры «ДаймлерКрайслер АГ» в России:

г. Москва: ЗАО «АЗР Москва» тел. (095) 933-6622 • ООО «Алмо-Автофорум» тел. (095) 964-2782 • ЗАО «ЛогоВАЗ-Беляево» тел. (095) 336-9001 • ЗАО «ЛУКойл-Москва-Красногорск» тел. (095) 753-8147 • ЗАО «ПАНАВТО» тел. (095) 974-6266 • **г. Санкт-Петербург:** ЗАО «ВЕХО» тел. (812) 329-1000 • АОЗТ «ЛогоВАЗ-Нева» тел. (812) 153-3257 • ЗАО «Петекс» тел. (812) 224-3959 • **г. Казань:** ООО «Ак Барс Автомобили» тел. (8432) 43-7654 • **г. Калининград:** ООО «Евролак» тел. (0112) 43-2221 • **г. Каспийск:** ЗАО «КА-Моторс» тел. (87246) 66388 • **г. Красноярск:** ООО «Орион» тел. (3912) 24-2442 • **г. Ростов-на-Дону:** ООО «Панавто-Ростов» тел. (8632) 47-2672 • **г. Саратов:** ООО «Эм Си Аутохаус» тел. (8452) 48-9910 • **г. Тюмень:** ООО «Звезда Сибири» тел. (3452) 27-3030 • **г. Ярославль:** ЗАО «АЗР Ярославль» тел. (0852) 32-1641

http://www.mercedes-benz.ru

СТАТИСТИКА

Быть с красивой такой?

Исследователи Римского психоантропологического центра провели серию тестов, при помощи которых оценивалась сексуальность различных женщин-добровольцев. И был получен следующий неожиданный результат: чем больше сил и средств девушка тратит на то, чтобы выглядеть привлекательно, тем меньше она удовлетворена своей сексуальной жизнью.

Дамы, которые тщательно следят за своей внешностью, стараясь всегда выглядеть безукоризненно, в целом оценивают качество своей сексуальной жизни в два раза ниже, чем женщины, достаточно безразлично относящиеся к своему внешнему виду.

Самый низкий коэффициент удовлетворенности продемонстрировали женщины, относящиеся к так называемому «модельному типу» — сверхстройные, высокие, в среднем дважды в неделю посещающие салоны красоты и парикмахерские и тратящие на гардероб и косметику не меньше половины своих доходов.

Другой интересный факт. В том же исследовательском центре протестировали и мужчин, прося их выбирать по фотографиям наиболее сексуально

ЭЛЕМЕНТАРНО

привлекательных женщин. Лишь 21% опрошенных мужчин выбрали «модельный тип», остальные предпочли более демократичные варианты. На вопросы исследователей, почему опрошенные не выбирали фотографии моделей, те отвечали, пользуясь следующими выражениями: «неестественная», «слишком худая», «замороженная», «ненастоящая», «без изюминки», «красивая, но не привлекательная».
Исследователь Массимо Сиконья объясняет этот факт так: «Излишняя ухоженность и постоянные размышления о своем внешнем виде приводят к определенной искусственности, которая распространяется на манеру поведения человека, в том числе и в постели. Неестественность приводит к скованности, зажатости и, соответственно, низкой половой возбудимости».
Так что зря женщины так комплексуют из-за своих маленьких недостатков. Мы эти недостатки как раз очень даже ценим.

Из-за каких своих недостатков женщины переживают больше всего (данные получены в результате опроса 850 женщин).

41% лишний вес
16% морщины
15% слишком большая попа
14% прыщи
13% маленький рост
11% маленькая грудь
7% большой нос
3% кривые ноги

СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Жим гантелей сидя на мяче

Менеджер фитнес-клуба Gold's Gym Денис Семенихин рекомендует вместо привычных жимов штанги над головой выполнять жим гантелей сидя на мяче. «Для данного упражнения понятие «свободный вес» расширяется до максимума, — объясняет Денис. — Это потому, что приходится не только балансировать вес в руках, но и удерживать равновесие на подобной неустойчивой опоре.

1

2

Возьми в руки гантели. Сядь на мяч, разведи руки в стороны и подними гантели до уровня головы **(1)**. Затем медленно выжми гантели над головой, стараясь удерживать равновесие **(2)**. Такая методика тренировок на неустойчивых поверхностях прекрасно стимулирует развитие стабилизирующих мышц — в данном случае укрепляет плечевые суставы и стабилизирующие мышцы спины. Рекомендуется выполнять 3-4 подхода по 15 повторов в очень плавной, контролируемой манере и фиксировать положение в крайних точках амплитуды».

P.S. Если у тебя появились какие-нибудь вопросы по методике тренировок или по правильности выполнения отдельных упражнений, то ты можешь задать их Денису Семенихину on-line. Зайди на http://www.estart.ru/look/men/ instruktor/

ОПЫТ

Куда смылся бифштекс?

Заночевав у своей девушки, ты почувствовал внезапный приступ голода и пошлепал к холодильнику с целью разжиться там чем-нибудь съедобным. Внимание! Красавица тебя, конечно, любит. И с радостью отдаст тебе свой последний кусок хлеба, но только если с утра она не собиралась сделать из него масочку для волос. В таких случаях женщины бывают беспощадны с теми, кто посягнул на святое... Будь осторожнее со следующими продуктами они могут тебе обойтись слишком дорого...

«Ушел в парикмахерскую. Твой ужин».

Ржаной хлеб Размоченный в горячей воде хлеб намазывается на голову, потом все это покрывается пластиковой пленкой и завязывается теплым платком. Через час можно приступать к полосканию, и процесс этот будет весьма продолжительным, если учесть, что хлебные крошки вымываются с трудом. Но с точки зрения женщин, труды окупятся сторицей — волосы будут густыми, мягкими и пушистыми.

Пиво Не выпивай все ни в коем случае. Оставь и ей пять-шесть столовых ложек. Иначе чем она будет смачивать волосы, перед тем как накрутить их на бигуди? Смоченные пивом волосы крепче держат завивку. Пиво также помогает волосам расти более густыми и здоровыми.

Шампанское Ты всегда считал, что шампанское призвано укреплять романтические чувства. А вот женщины считают еще, что оно укрепляет и корни волос, если полоскать им голову после мытья и, выждав несколько минут, смывать прохладной водой.

Яйца Твоей фантазии может хватить разве что на то, чтобы сварганить себе из них яичницу. А вот женщины выливают яичный желток из двух яиц на голову (тщательно избавившись от белка) и называют все это хозяйство питательной маской.

Йогурт Баночку йогурта нанести на влажные волосы, промассировать, смыть — и перхоти как не бывало. По идее.

Кетчуп Очень светлые блондинки (неважно, крашеные или натуральные) хорошо знают, что при взаимодействии с хлорированной водой золотистые волосы приобретают тускло-зеленоватый оттенок. А вот если намазать на голову полбутылки такого безвредного и мягкого красителя, как кетчуп, немного подержать и смыть, золотой тон восстановится.

Молоко Молочный протеин укрепляет волосы. А откуда браться этому протеину, как не из молока? Поэтому после каждого мытья некоторые дамы выливают себе на голову литр подогретого молока и потом смывают его.

Оливковое масло Масло разогревается в паровой ванночке, наносится с массажем на кожу головы. Потом голову нужно тепло закутать в пластиковые косынки и теплую ткань и разгуливать в таком виде 40 минут. В награду за такую заботу волосы будут расти длинными, прочными и блестящими.

Яблочный уксус Несколько чайных ложек уксуса, добавленные в чайник с кипяченой водой, помогают прополоскать волосы до блеска и пропитать их свежим яблочным запахом.

Лимон Она выжимает половинку лимона в три литра минеральной воды — и придающее волосам блеск полоскание готово.

ПСИХОЛОГИЯ

Кокетство массового поражения

Это случалось даже с лучшими из нас: вначале тебе кажется, что да, ты ей нравишься, после чего тебе ясно дают понять, что нет, ни в одном глазу. Так что, тебе пригрезилось или девушка у окна действительно подавала ободряющие сигналы?

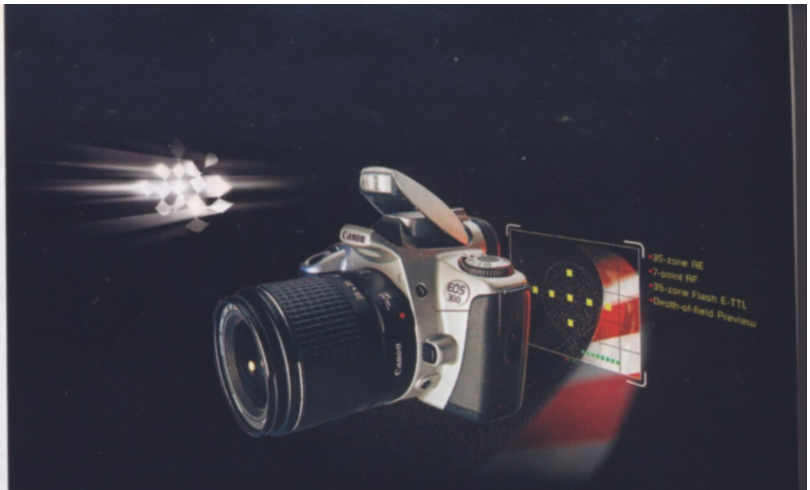
Есть такая наука — этология, предметом изучения которой является поведение животных (и в частности, людей) в их естественной среде обитания. Так вот, исследования Венского института городской этологии показали, что женщина может подавать мужчине невербальные сигналы расположения, даже если он ей не интересен. Ученые засняли через зеркальное стекло поведение подопытных мужчин и женщин, а затем проанализировали запись. Они искали «ободряющие» сигналы со стороны женщин (вроде поглаживания волос и демонстрации запястий) или, наоборот, признаки отсутствия интереса. Зафиксировав все ужимки и зная о реальных симпатиях подопытных, ученые пришли к выводу, что женщины первым делом всегда начинают обольщать объект. И лишь через пару минут переключаются на поведение, отражающее их реальное отношение. Причина, видимо, кроется в желании выиграть время для принятия решения. Так что для верности стоит выждать минут десять, перед тем как идти на посадку к ее столику.

ЭТИКЕТ

Для затравки

Если тебе случится разливать вино на званом обеде, ни в коем случае не наливай его, вывернув кисть руки ладонью вверх (см. рис). Это будет расценено как свидетельство крайней твоей неучтивости. Считается, что данное правило этикета ведет свою историю с тех времен, когда европейские аристократы — всякие там Борджиа и де Рецы — носили на пальцах перстни с ядом и, наливая вино таким хитрым образом, подсыпали отраву в стаканы нежелательным бизнес-партнерам.

Иллюстрации: Snail



Camera EOS300

НА ЭТОМ МОЖНО ДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ В ФОКУСЕ

НА ЭТОМ МОЖНО ВЫИГРАТЬ

Уникальная оптика Canon всегда в фокусе мирового внимания, поэтому Canon EOS300 – заслуженно самый популярный зеркальный фотоаппарат в мире. Он всегда в превосходной форме: стильный дизайн и ультракомпактность, 35-зонный экспозамер, в том числе при съёмке со вспышкой, 7-точечная скоростная автофокусировка, обогащающая возможности композиции, просмотр глубины резкости и другие достижения фото-технологий. С ним легко общаться. Canon EOS300 – его оценит и любитель и опытный фотограф.
Минимум объёма, максимум функций!

тысячи призов — Grand Prix

Вы выигрываете дважды! Во-первых, когда покупаете надежную и экономичную технику Canon и, во-вторых, когда участвуете в розыгрыше призов. У Вас есть реальный шанс стать обладателем Grand Prix – поездки в Малайзию на Формулу 1 или получить один из пяти тысяч эксклюзивных призов от Canon. Для этого при покупке любой официально импортированной техники Canon Вам нужно заполнить карточку, и Вы – участник розыгрыша призов, возможно, счастливый! Следите за «гонкой» на нашем сайте!

Canon
Imaging across networks

www.canon.ru

Товар сертифицирован

ИНФОРМАЦИЯ О ДИЛЕРАХ: +7 (095) 903 90 90

ДИАГНОСТИКА

Закусочная

Летом множество живых существ тянется к тебе, чтобы как следует подкрепиться. Понять, кто именно подзакусил тобой, достаточно просто — нужно внимательно осмотреть место укуса. А определив клиента, можно уже принимать соответствующие меры.

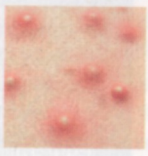
Дорогая, у нас на кухне снова завелись люди.

Укус Россыпь маленьких красных и нестерпимо зудящих точек — чаще всего на ногах. При этом поврежденные места могут быть прикрыты плотной одеждой — это все равно не спасает от нападения.
Клиент Блоха
Откуда взялся С ковра, с кресла, с Тузика.
Что натворил Накусала и спрыгнула. Теперь будет яйца откладывать.
И что тебе теперь делать? Протереть ранки спиртом и смазать кортизоловым кремом. А затем вызвать санобработчиков с ядом.

Укус Похож на глаз — в центре темное пятно, потом белый круг и высыпания по краям.
Клиент Клещ. И не исключено, что являющийся переносчиком болезни Лайма или клещевого энцефалита.
Откуда взялся Из леса. Вероятнее всего, с густого кустарника.
Что натворил Навпрыскивал тебе под кожу слюны, содержащей разрыхляющие вещества, чтобы ему проще было внедриться в твою кожу всей своей оголодавшей тушкой.
И что тебе теперь делать? Удалить клеща при помощи нитки, захлестнув ее петлей вокруг его головы. И показаться доктору — чтобы успеть принять меры против опасных болезней, переносчиком которых мог быть твой постоялец.

Укус Розовые зудящие волдыри.
Клиент Комар
Откуда взялся От ближайшего водоема. Например, протекающей трубы в подвале.
Что натворил Ввел тебе под кожу антикоагулянт — вещество, препятствующее свертыванию крови, — это чтобы ему, подлецу, она сама в рот текла без лишнего сосания. А у тебя теперь на этот антикоагулянт легкая аллергическая реакция.
И что тебе теперь делать? Протереть укушенное место лосьоном, снимающим воспаление. И в следующий раз не есть бананов перед тем, как ты отправляешься на пикник в Комарово. Запах недавно съеденного банана, распространяющийся через поры твоей кожи, является лакомой приманкой для этих кровососов.

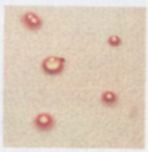
Укус Две кровоточащие ранки — словно тебя укусил взаправдашний вампир. Но маленький. При этом ты чувствуешь, что твое тело неуклонно немеет.
Клиент Паук каракурт
Откуда взялся Из темного леса в далекой стране.
Что натворил Ввел в тебя токсин, который в течение ближайших 24 часов будет вызывать мускульные спазмы.
И что тебе теперь делать? Немедленно к врачу — за противоядием.



Укус Много мелких болезненных точек на ногах. Ранки могут быстро нагноиться и превратиться в белые пузырьки.
Клиент Рыжий муравей
Откуда взялся Из муравейника, устроенного где-то в твоем доме. Вероятнее всего, в подгнившей деревянной обшивке или рядом с мусорным ведром.
Что натворил Разбавил твою кровь небольшим количеством алкалоида пиперидина — токсина, который вообще-то предназначен для того, чтобы убивать других муравьев и пауков, а не для того, чтобы тебе кровь портить.
И что тебе теперь делать? Несколько раз в день ставь на больное место холодный уксусный компресс (1 часть уксуса на на 4 части воды).

Укус 50–60 мельчайших пятнышек, сконцентрированных на каком-либо участке твоего тела (чаще всего на руках, между пальцами). И тонкие извилистые белые линии — чесоточные ходы.
Клиент Чесоточный клещ
Откуда взялся С дружеского рукопожатия. Чесотка — высококонтактное заболевание.
Что натворил Пробуравил твою кожу и отложил туда яйца. Много.
И что тебе теперь делать? Отправить всю свою одежду в стирку при максимальной температуре и бегом к дерматологу — лечиться. А до окончательного излечения старайся держать руки подальше от людей, к которым ты хорошо относишься.

Укус Болезненные ощущения в определенной точке тела. При этом никаких видимых повреждений кожи.
Клиент Оленья муха
Откуда взялся С кустов и травы, растущих в затененной местности.
Что натворил Укусила своими челюстями, напоминающими по форме ножницы. Так как слюна мухи практически не содержит веществ, вызывающих аллергическую реакцию, то на месте внедрения видимых разрушений не остается.
И что тебе теперь делать? Прихлопнуть муху и приложить к больному месту кусочек льда. И то и другое доставит тебе удовольствие.



Укус Множественные зудящие пузырьки, наполненные прозрачной жидкостью. Расположены чаще всего под носками и под ремнем на брюках.
Клиент Чиггер (Sarcopsylla penetrans)
Откуда взялся С бархатистой зеленой лужайки, на которой ты часок-другой повалялся.
Что натворил Эти тонкие, невидимые глазу личинки клещей залезают в рукава и брюки и устраиваются обедать в тех местах, где у тебя самая нежная и аппетитно пахнущая кровью кожа — на красных полосках от одежды, натершей твое тело.
И что тебе теперь делать? Вымыться горячей водой с мылом — чиггеры отвалятся и уплывут. К пораженным местам приложи лед, а после смажь их кремом с антисептическим и противовоспалительным эффектом.

САМОЧУВСТВИЕ

Видеоигры уменьшают боль

Замечал когда-нибудь, что, когда вы с приятелем рубитесь в Playstation, а жена ударом швабры по голове напоминает, что уже рассвет, тебе вроде как и не больно? Теперь этому есть объяснение. То, что соревновательные дисциплины успокаивают боль, — известно, это называется стрессогенная анестезия. Но вот исследования Хэйверфордского колледжа (Пенсильвания, США) показали, что тот же эффект вызывают и киберсоревнования. Ученые замеряли уровень терпимости к боли у мужчин и женщин после соревнований на спортивной площадке и после состязаний в видеоигры. И вот что обнаружилось: и мужчины и женщины показали повышение порога болевой чувствительности на спортплощадке. Но только мужчины, бегая по виртуальным лабиринтам с плазменными бластерами, переставали чувствовать боль в реальности. Так что в следующий раз, когда тебя повезут вырезать аппендицит, захвати с собой карманный «тетрис».

НОУ-ХАУ

Как разглядеть все 5000 акульих зубов?

Когда чудовище на меня бросилось, я даже бровью не повел.

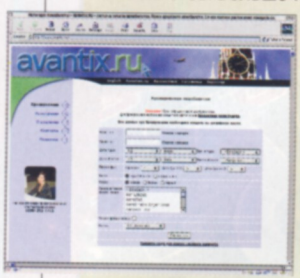
Любишь путешествовать, нырять с маской и разглядывать под водой русалок топлесс и обломки «Титаника»? Мы тоже. Но есть одна досадная проблема — маска часто запотевает. А что делать, если ты забыл дома купленный в магазине специальный «антизапотеватель»? Проще всего вместо него воспользоваться собственной слюной. Наплевать, как говорится, и растереть. Другие вещества, которые уберегут стекло от запотевания, — детский шампунь и вазелин (также наносятся очень тонким слоем на стекло изнутри). Некоторые экстремальные дайвингисты мажут на стекло и зубную пасту, правда, потом тщательно прополаскивают маску.

Иллюстрация: Kelly Alder

ИНТЕРНЕТ

www.avantix.ru

Первая в Рунете глобальная система заказа авиабилетов. Больше не нужно звонить в «Аэрофлот», искать спецпредложения западных перевозчиков и переживать, что можно было слетать дешевле. Просто выбираешь пункт назначения, дату, время и получаешь полный список предложений, отсортированный по цене. Тут же можно заказать билет и оформить доставку. Плюс к билетам — система бронирования автомобилей и гостиниц по всему миру, правда, уже не по-русски. Но все равно удобно. Теоретически с системой avantix можно распланировать любое путешествие не отходя от компьютера.



www.estart.ru/style/garderob/

Живой гардероб. Завораживающая игрушка на портале eStart. Работает по принципу «одень куклу». В роли куклы фигурка мужчины или девушки, в роли одежды — реалистично срисованные модели из модных магазинов. Надеваешь на парня волосы своего цвета — и вперед. К твоим услугам белье, обувь, верхняя одежда и даже головные уборы. Можно выбирать из трех стилистических наборов — делового, свободного и вечернего. Страница обновляется соответственно с сезоном и тенденциями. Помимо полезной функции подбора своего гардероба, несет и развлекательную — ведь когда одеваешь девушку, всегда можно нажать на кнопку «раздеть».

www.rules.ru

Все, что ты не хотел знать про дорожное движение, но должен. Возможно, нервозная пора сдачи экзаменов в ГАИ у тебя в далеком прошлом. Возможно, в недавнем (в ГИБДД). А может быть, ты только собираешься получить заветную карточку водителя. В любом случае на этом сайте ты можешь полистать правила, узнать о своих правах на дорогах и пообщаться с людьми на автодорожные темы. Но самое главное — на www.rules.ru в разделе «тесты» ты можешь сдать виртуальный экзамен на знание правил движения. Сколько угодно раз.

ДОКТОР, Я УМРУ?

У меня глаза слезятся и лицо стало каким-то отекшим...

И никогда не спорь на щелбаны.

А как же!

Одутловатость лица, сопровождающаяся конъюнктивитом, а затем и болями в мышцах (все еще впереди!) — типичные признаки тяжелой формы трихинеллеза, опасного инфекционного заболевания, вызванного проникновением в твой организм паразита трихинеллы. Ты, видимо, съел кусок сырой или плохо прожаренной свинины или, скажем, медвежатины. К сожалению, прогноз более чем серьезный из-за высокого риска развития фатальных осложнений: миокардита, менингоэнцефалита, тромбозов, почечной недостаточности…

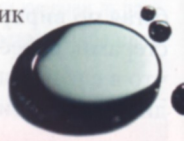
Но не в этот раз

Скорее всего, у тебя отек Квинке — довольно распространенная форма аллергии. Прими таблетку тавегила (или другого антигистаминного препарата) и отправляйся к врачу за советом. Он посадит тебя на диету, назначит лечение и предложит пройти обследование, чтобы окончательно выяснить — что делать и кто виноват?

НОУ-ХАУ

ПОЛНЫЙ СТОЛБЕЦ

Если ртуть в градуснике разделилась на несколько независимых столбиков, не пытайся трясти его и щелкать ногтями. Попробуй попеременно класть градусник в морозилку и в теплую (градусов 40) воду. После таких испытаний фрагменты ртути снова солидаризируются.



ПРАВИЛЬНЫЙ НОМЕР

А вот кого тут поинформацать?

Что сейчас в мире стоит дороже всего? Золото? Брильянты? Уран?

Ничего подобного. Самая дорогостоящая вещь на сегодня — это информация. Men's Health предлагает абонентам сотовой сети «Би Лайн» еще один способ вовремя получать нужную информацию. Тебе нужно только набрать номер 609-31 — и в любое время суток ты получишь самую последнюю, с пылу, с жару информацию о курсах валют, погоде, программе театров и кинотеатров и о том, где и когда состоятся разнообразные спортивные и увеселительные мероприятия. Кроме того, по этому же номеру ты всегда можешь выяснить любой срочно необходимый телефон: таксопарков, аэропортов, вокзалов, больниц, фирм, привозящих на дом горячие обеды, и тому подобных важных объектов.

(Стоимость звонка за 1 мин. 0,75 доллара США без учета НДС и НСП.)

ОТНОШЕНИЯ

Дружба с женщиной — возможна...

Правда, от этого могут быть дети.

Подумай о своих знакомых женского пола. Согласно одному американскому исследованию, как минимум каждая четвертая из них находит тебя сексуально привлекательным. Она привлекательна, ты чертовски привлекателен — так что же время терять?

Фото: Francois Dischinger

Не затягивай Если она готова к трансформации ваших отношений, это будет особенно заметно в течение первых недель вашего знакомства, а потом накал может и поугаснуть. Так считает автор исследования доктор Хайди Ридер. Между прочим, некоторые участницы исследования признавались, что заводят «дружбу» с мужчиной только из-за того, что он им нравится внешне.

Или выдержи очень долгую паузу Если ты так и не собрался в свое время взять вашу новую дружбу штурмом, отложи это дело на несколько лет. Годы спустя твое посягательство уже не будет выглядеть так, как будто ты долго раскачивался. Скорее, как внезапное прозрение.

Найди повод встречаться с ней Выведай ее хобби или дело, которым она давно мечтала заняться, — курсы французского, танцев или этикета. Признайся, что и сам давно мечтал подтянуть свой этикет. Встречаясь с ней раз в неделю «по делу», ты можешь ненавязчиво предложить ей зайти куда-нибудь перекусить после занятий.

Познакомься с ее компанией Если ты начнешь проводить с ее друзьями больше времени, чем с ней, «в девушке может взыграть ревность и, как следствие, желание сблизиться с тобой еще больше», считает доктор Ридер.

ЗДОРОВЬЕ

Свежий прикол

Отправляясь в путешествие куда-нибудь в экзотические края, озаботься тем, чтобы заранее сделать прививки от наиболее распространенных инфекционных заболеваний. Имей в виду, что, по мнению врачей, в прививках, сделанных одним махом непосредственно перед отъездом, нет никакого смысла. Ознакомься с таблицей и сделай все необходимые прививки вовремя, только тогда они окажутся действенными.

Минимум за...	От чего защитит	Курс
10 дней	Желтая лихорадка	1 инъекция на 10 лет
3 недели	Брюшной тиф	1 инъекция сроком на 3 года
3 недели	Менингит (менингококк A+C)	1 инъекция сроком на 3–4 года
1,5 месяца	Столбняк, дифтерия, полиомиелит	2 инъекции с интервалом в 1 месяц действуют 10 лет
1 месяц	Гепатит А	1 инъекция (повторить через 6–12 месяцев) сроком на 12 лет
1 месяц	Бешенство	3 инъекции: 1-й, 7-й и 28 дни. Повторить через год. Сроком на 5 лет
1–3 месяца	Энцефалит	3 инъекции: 1-й, 30-й дни и через 6–10 месяцев (сроком на 3 года)
6 недель	Японский энцефалит	3 инъекции: 1-й, 7-й и 30-й дни (сроком на 3 года)
6 месяцев	Гепатит В	2 инъекции с интервалом 1 месяц, третья — через 6 месяцев. Сроком минимум на 5 лет.

ВРЕМЯ
ДЛЯ ЧУВСТВА

GÜBELIN
JEWELRY • WATCHES
LUZERN ZÜRICH GENÈVE LUGANO BERN ST. MORITZ BASEL GRINDELWALD

PATEK PHILIPPE
GENEVE

AP
AUDEMARS PIGUET
Le maître de l'horlogerie depuis 1875

JAEGER LECOULTRE

OMEGA

www.guebelin.ch

ТАКТИКА

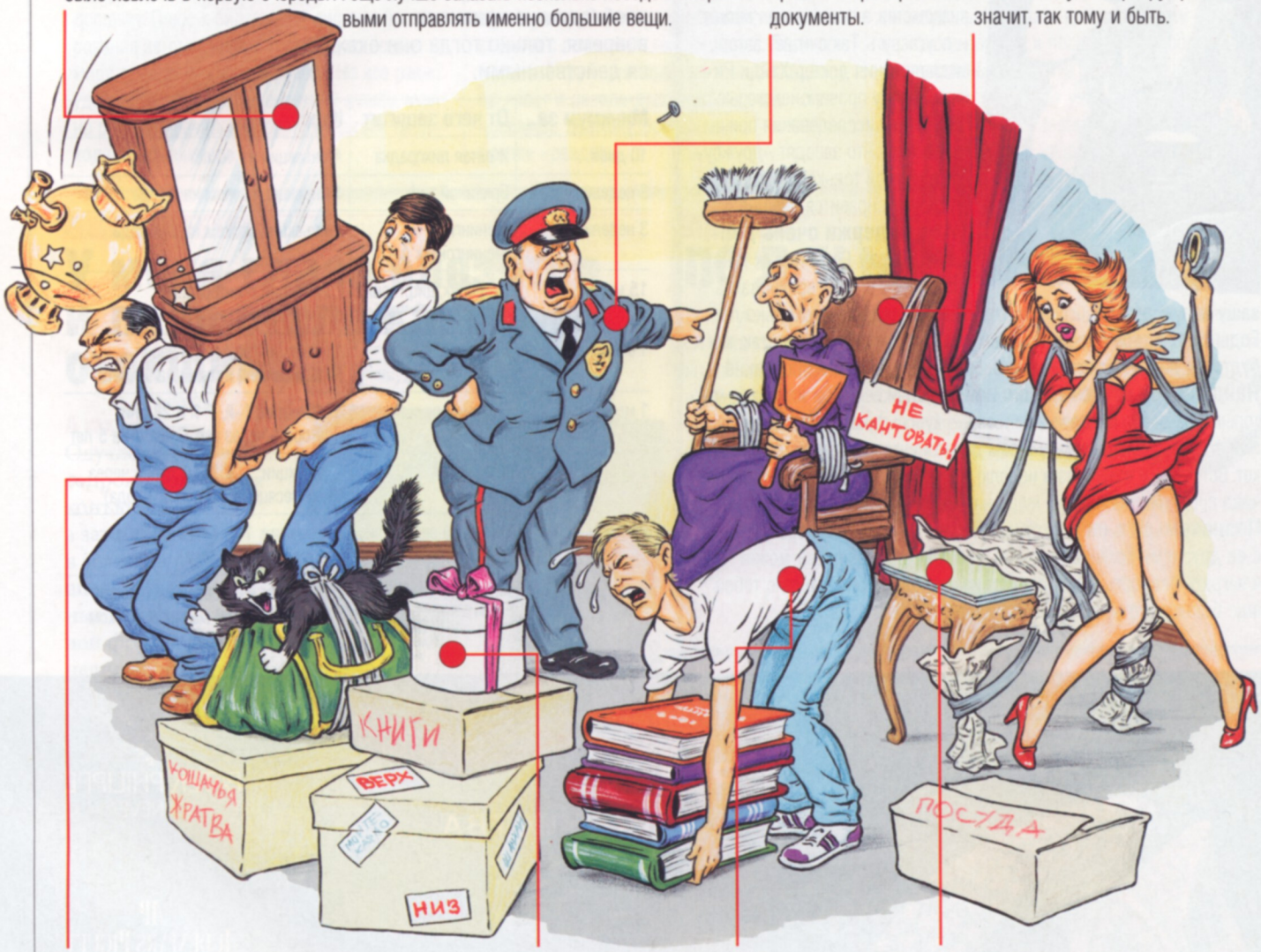
Не тормози на переезде

Меняешь квартиру? Тут главное — не съехать окончательно.

Руководи погрузкой рационально. Грузчики обычно берутся вначале за самые тяжелые и громоздкие предметы и лишь потом забивают машину всякой мелочевкой. В результате на новой квартире вещи выгружаются в обратном порядке — шкафы, рояли и прочие тяжеловесные объекты не удается поставить на отведенные им места, поскольку все пространство завалено какими-то коробками. Либо твой скарб выгружается прямо перед новым домом и лежит там, пока не перетаскают все крупногабаритное, что дает будущим соседям возможность детально ознакомиться со степенью потертости подлокотников на твоих креслах. Поэтому постарайся, чтобы самая крупная мебель загружалась в машину так, чтобы ее можно было извлечь в первую очередь. А еще лучше заказать несколько поездок и первыми отправлять именно большие вещи.

Держи наготове свой паспорт. Один к десяти, что ближайшее отделение милиции будет информировано насчет того, что туточки террористы опять гексоген грузят. А в милиции порядок такой: есть сигнал — нужно реагировать. То есть прийти и проверить документы.

Переезд — это самое неудачное время для того, чтобы наконец навести порядок в постельном белье, перемыть посуду и пересчитать все банки с вареньем. Не позволяй хозяйственному ражу окружающих сбивать тебя с пути: сейчас главное — все связать, упаковать и отправить, в конце концов, куда подальше. А выбивать коврики и натирать столовое серебро будем, когда все самое худшее уже произойдет. Если этой сковородке суждено приехать на новую квартиру грязной, значит, так тому и быть.



Не надо звать к себе на помощь при переезде всех друзей, родственников и однополчан. Да, это традиция. Да, именно так и проверяются настоящие друзья. А заодно еще — крепость твоей мебели и нервной системы. Команда грузчиков-профессионалов справится с этим титаническим трудом в два раза быстрее и аккуратнее. А стоить это будет даже дешевле, если учесть, что грузчики не пьют столько пива, не бьют столько посуды и не заставляют простаивать грузовик понапрасну.

Укажи маркером на каждой коробке, где у нее верх — а где низ. Также напиши, что именно ты сюда положил, — в общих словах. Легче будет потом ориентироваться при распаковке.

Поднимая тяжелый груз, не принимай вес на спину — так недолго и травму получить. Работай ногами: полуприсядь, возьми эту чертову коробку и поднимайся, отталкиваясь ногами.

Заранее заготовь упаковочные материалы. Больше всего при переезде тебе пригодятся: 1) большие коробки из-под сигарет — для всякой всячины; 2) пластиковые мусорные мешки по 120 литров — для одежды, одеял, занавесок и прочих мягких штук; 3) газеты, чтобы заматывать вещи, которые желательно не бить и не царапать; 4) много скотча, чтобы все это заклеивать.

ПРАКТИКА

Правила буя

Теоретически со спасением утопающих все просто — нужно только знать некоторые хитрости.

→Задай простой вопрос Главное в этой ситуации — самому остаться живым, иначе дальше ничего не получится. Поэтому, подплыв к утопающему на безопасное расстояние, нужно выяснить, насколько он успел отупеть от ужаса. Задай простой вопрос типа «как жизнь?» Если в ответ услышишь что-нибудь наше, адекватное, значит, он еще в сознании, топить тебя не будет. Просто помоги человеку выбраться на сушу, подставив плечо.

→Случай средней тяжести Если выражение лица утопающего тебе глубоко антипатично — дико выпученные глаза, распахнутый рот и все такое, — лучше подавить собственный героизм и постараться обезопаситься. Это не значит, что тебе следует вернуться на берег и передать родным его последнюю волю. Гримаса ужаса пусть плавает на поверхности, а ты подныри под утопающего, проплыви под водой и вынырни за ним. Правой рукой обхвати его и прижми к себе. (Твоя рука проходит под его правой подмышкой до левого плеча.) При таком положении тел свободными у тебя остаются левая рука и ноги, так что ты вполне можешь доплыть до тверди даже с этим грузом. По дороге следи, чтобы он много не пил.

→Тяжелый случай Ты к нему с благими намерениями, а он в порыве страсти готов утащить тебя на дно? Что делать? В воде бороться тяжело и бесполезно, как ни старайся: боли сейчас он почти не чувствует. Попробуй нырнуть под воду вместе с ним. Когда утопающий почувствует, что остался без кислорода, ты ему станешь малоинтересен, он бросит тебя и рванет на поверхность. Вынырни за его спиной и постарайся сделать все, что описано абзацем выше.

→Надежда умирает последней И всего за пять-восемь минут. Ты уже близко, но на твоих глазах утопающий уходит под воду. Прежде чем нырять, по каким-либо предметам на берегу засеки место, где он пустил последний пузырь. И помни, у тебя в запасе 5-8 минут.

ЗДОРОВЬЕ

Не забудь это запомнить

Ну что, уже освоил все функции своего нового карманного мобильного органайзера? Может, и зря. Зависимость от электронной памяти может притупить твою собственную.

Согласно новому исследованию Хоккайдского университета (Япония), наш мозг начинает испытывать дефицит нагрузок из-за того, что миссию запоминания мы все больше доверяем компьютерам, телефонам и электронным записным книжкам. В частности, исследование показало, что 10% опрошенных людей в возрасте от 20 до 35 лет страдают нарушениями механизмов памяти. Причем очевидно, что эти отклонения связаны скорее с образом жизни, чем с возрастом, на который принято списывать подобные проблемы. Так что подумай, стоит ли записывать в телефон его же собственный PIN-код.

Новые технологии меня втыкают до беспамятства.

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Два времени – два механизма
Классический стиль
и передовые технологии

МОСКВА
СЕТЬ САЛОНОВ ШВЕЙЦАРСКИХ ЧАСОВ
«ТАЙМСКВЕР»

Пассаж **«Французские галереи»** Ветошный пер., 9.
Без выходных. (095) 745-5250

Бутик **«ЧАСЫ»**, Комсомольский проспект, 44.
Без выходных. (095) 246-6974

Торговый центр **«Москвичка»** ул. Новый Арбат, 15.
Без выходных. (095) 202-6875

Галерея **«Водолей»**, Ореховый бульвар, 15
Без выходных. (095) 394-4062 (доб.241)

Торговый дом **«Людмила»**
Без выходных. (095) 916-1639, 917-4128

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Салон **«ДИАМАНТ»**, Московский проспект, 37.
Без выходных. (812) 110-1039

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ «AVESTA ESTATES INC.»
Тел. (095) 202-1897, факс: (095) 737-3261. Интернет: http:// www.aei.ru

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Как я избавился от 20 кг за 150 дней

Представляем очередного победителя нашего конкурса «Все лучшее у меня — впереди».

Имя: Николай Молотков
Город: Москва
Возраст: 41 год
Рост: 176 см
Вес до: 125 кг
Вес после: 105 кг

ДИЕТА

«Я исключил из рациона все жирное, мучное, сладкое и ел только «правильную пищу». Особенно налегал на овощи и фрукты. Если вечером нападал жор, то я питался только апельсинами…»

ТРЕНИРОВКИ

«Каждый день я вставал в 6 часов, выходил на улицу и пробегал/проходил по 12 километров. Для людей с такой массой, по-моему, оптимально чередовать нагрузку: бег-быстрая ходьба-бег. Благодаря этому удается довольно быстро сбросить вес. В спортивном зале я занимался 3-5 раз в неделю, обычно сразу после утренней пробежки. Активно применял на практике советы из ваших статей «Все в сад!» и «Сто дней до пляжа». Там есть отличные упражнения с гантелями — сгибания рук, пожимания плечами, подъем из-за головы, становая тяга стоя на одной ноге. Эти несложные упражнения дают отличные результаты... Мне очень помогло и то, что в мае я отправился в крымский санаторий. Купался в море (при температуре 12 градусов) по 2-3 раза в день, ежедневно, принимал душ Шарко, подводный и обычный массаж…»

ЕГО СЕКРЕТ

«Я не ем после 19 часов. Раз в неделю русская баня с ледяным бассейном; перед едой выпиваю 2-3 стакана минералки».

РЕЗУЛЬТАТ

«После упорных занятий и, в основном, растительной диеты за 5 месяцев я скинул 20 кг. Но останавливаться на достигнутом не собираюсь!»

Николай получает свой более чем заслуженный приз — годовую подписку на наш журнал.

Если ты тоже хочешь иметь:
А хорошую фигуру,
Б всенародную известность и
В Men's Health в своем почтовом ящике…
присылай нам свои фото «до» и «после». На первой фотографии — исходные данные и номер журнала за тот месяц, в котором ты взялся за эксперимент. На второй — конечный результат и соответствующий по времени номер. К письму приложи подробный рассказ о том, как ты сумел достичь таких успехов.

СТРЕСС-КОНТРОЛЬ

Что делать, когда настроение такое мерзкое, что все из рук валится? Забыться и уснуть? Пойти и напиться? Взять и повеситься? Попробуй лучше один из наших, апробированных

10 способов моментально улучшить свое настроение

При виде этого борща, я срыгнул свою смешинку.

1. Съешь что-нибудь сладкое.
2. Прими ванну с ароматическими маслами или солями.
3. Купи себе то, что давно хотелось.
4. Подстригись.
5. Займись сексом.
6. В течение пятнадцати минут прыгай через скакалку.
7. Посмотри смешной мультфильм.
8. Прогуляйся пешком в течение получаса.
9. Наведи порядок в квартире.
10. Встреться с тем приятелем, который всегда отличался завидным оптимизмом и хорошим чувством юмора.

СТАТИСТИКА

Отчего бэби-бум

Смотри-ка, папе опять снесло крышу.

Согласно последним американским научным изысканиям, склонность к ДТП является наследственным качеством. Проанализировав статистику 140000 случаев, исследователи обнаружили, что у молодых водителей, родители которых разбивали машины более трех раз за последние 5 лет, вероятность аварий была выше на 22% по сравнению с отпрысками осторожных автомобилистов. С нарушением правил дорожного движения ситуация обстоит тем же образом. Так что в следующий раз, выезжая на встречную, подумай, что ты прокладываешь маршрут своим детям. Если они вообще успеют родиться.

ПРОФИЛАКТИКА

Народная мёдицина

Ты когда-нибудь видел пчелу с гнилыми зубами? Нет? И неудивительно. Мед — это одно из лучших естественных средств против кариеса. Ферменты, содержащиеся в меде, помогают производству водородпероксида — вещества с сильным дезинфицирующим эффектом. Кроме того, мед понижает кислотность среды ротовой полости, а это уменьшает количество содержащегося там декстрана — «клея», при помощи которого микробы крепятся к эмали твоих зубов. При пародонтозе и хроническом воспалении десен мед также рекомендуется медиками. Так что утром вместо джема мажь на хлеб мед и будешь потом весь день сиять ослепительной улыбкой.

НОУ-ХАУ

Как не учкудукнуться в пустыне

Иногда человеку бывает необходимо пешком преодолеть пятитысячекилометровую дистанцию по Сахаре. (Допустим, он отстал от «Кэмел-трофи». Или повернул не в ту сторону на египетском пляже. И доказывать, что ты не верблюд, поздно.)

➔Не раздевайся ни в коем случае. Наоборот, прикрой от солнца все открытые части тела, чтобы уменьшить испарение влаги из организма. Тщательно закутай голову и лицо (рис. 1).

➔В хорошо освещенной пустыне человеку совершенно необходимы солнцезащитные очки, чтобы не спалить себе роговицу глаз интенсивным светом. Если ты оставил свой «Рэй-бэн» на лоне цивилизации, придется смастерить ему замену самостоятельно (рис. 2.).

➔Если ты готовишься к походу заранее, учти, что тебе потребуется примерно 4,5 литра воды в сутки. (Как ты ее будешь транспортировать — это уже другой вопрос.)

➔Пей маленькими глотками и понемногу — меньше будешь расходовать влагу попусту.

➔Не впадай в панику. При температуре в 48°С хорошо укутанный тряпками человек может продержаться 48 часов без единой капли воды. Правда, потом ее придется раздобывать в срочном порядке.

➔Старайся идти ночью, утром и вечером. Наиболее жаркие дневные часы используй для сна и отдыха.

➔Все, что по пустыне бегает, не только съедобное, но еще и содержит некоторое количество воды внутри, в том числе и насекомые. Только поосторожнее с ядовитыми змеями — их желательно уметь правильно готовить.

➔Если у тебя есть с собой большой пластиковый пакет, можешь использовать его как аппарат по производству воды. Засунь в пакет любую встреченную растительность (можешь даже сухую верблюжью колючку) и выставь его на солнце. Под жаркими лучами растение начнет испарять влагу, которая осядет на пластике. За час так можно добыть до четверти литра воды — в зависимости от сочности растения).

А. Тюрбан сделай из любого платка, футболки или рубашки. Лучше всего подойдет ткань белого цвета, который обладает светоотражающим эффектом.

Б. Закрепи ткань вокруг головы куском веревки. Уши и скулы обязательно должны быть прикрыты — эти выступающие части обгорают в первую очередь.

В. Закрой рот и нос и заправь свободные концы ткани в поднятый воротник — чтобы шея тоже была надежно защищена.

рис. 1

рис. 2

Из коры, кожи или картона легко можно сделать защитные очки. Прорези делай как можно уже — тебе сейчас не до того, чтобы любоваться красивыми видами.

Во время песчаной бури постарайся найти укрытие, например камень, и прижмись к нему с подветренной стороны. Закрой тканью голову и шею, чтобы не наглотаться пыли.

DANIEL JEANRICHARD

Коллекция TV SCREEN
воплощение лучших традиций
марки JeanRichard
заложенных еще в XVII веке

МОСКВА
СЕТЬ САЛОНОВ ШВЕЙЦАРСКИХ ЧАСОВ
«ТАЙМСКВЕР»

Пассаж «Французские галереи» Ветошный пер., 9.
Без выходных. (095) 745-5250

Бутик «ЧАСЫ», Комсомольский проспект, 44.
Без выходных. (095) 246-6974

Торговый центр «Москвичка» ул. Новый Арбат, 15.
Без выходных. (095) 202-6875

Торговый дом «Людмила»
Без выходных. (095) 916-1639, 917-4128

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Салон «ДИАМАНТ», Московский проспект, 37.
Без выходных. (812) 110-1039

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ
« AVESTA ESTATES INC.»
Тел. (095) 202-1897, факс: (095) 737-3261.
Интернет: http:// www.aei.ru

Понты все-таки дороже

Зачем пускать пыль в глаза, если в карманах гуляет ветер?

Автор: Петр Заболотнев

Наша программа «Калиф на час». Специально для самых неотложных и пиковых ситуаций МН разработал вот этот план немедленного превращения в миллионера. Вырежи нужные объекты по линии отреза и присобачь на те места, на которых они будут однозначно вопиять о твоей состоятельности. (Только не попади под дождь — не то все немедленнно превратится в тыкву.)

Я люблю деньги. Они хорошие. Я всегда рад встрече с ними, и в их обществе на моей душе становится легко и спокойно.
Наверное, я не очень высокоморальный человек. Хотя, между прочим, большую часть денег, теми или иными путями попадающих мне в руки, я трачу отнюдь не на себя. А на других людей. Не пойми меня неправильно. Я вовсе не вожу за собой тачку с мелочью, облагодетельствуя всех встреченных по пути босоногих нищих. Если наблюдать за мной отстраненно, то легко можно составить впечатление, что я трачусь только на себя, любимого, а человечество от меня получает лишь куку с маком и изредка тринадцать процентов — на чай.

Но на самом деле это не так. Лично мои потребности, на самом деле, можно целиком удовлетворить самой скромной суммой денег. Что мне требуется по большому счету? Кусочек мыла, несколько квадратных метров теплого жилья, ватник с сандалиями и не самое большое количество жиров, белков и углеводов в правильных комбинациях. Ну, еще таблетка алка-зельцера время от времени. И всё. Мой организм будет удовлетворен по полной программе.
Все, что сверх того, и ты, и я — мы — тратим не на себя. А на людей. Это для них мы покупаем себе одежды в сто раз больше, чем требуется для того, чтобы укрыться от непогоды. Это для них мы ходим в парикмахерскую и оставляем там не только кучки волос на полу, но и немаленькие наличные. Это для народа мы носим «Ролексы», летаем кататься на лыжах непременно в Куршавель и душимся дорогими вытяжками из внутренних органов китов-полосатиков…
А вовсе не для себя.
Тебе шелковые носовые платки за тысячу долларов и даром не нужны — чихать ты хотел на неповторимое чувство легкой мягкости, которое они предоставят твоему носу. Но понты дороже денег — и бутики «Гермес» пока не разоряются.
Ты можешь уверять всех — и себя в первую очередь, — что к мнению толпы ты безразличен, а красивые вещи ты приобретаешь лишь из чувства свойственного твоей натуре эстетизма. Угу, конечно.
Но кто тебя научил чувствовать себя хорошо в обнимку с танской вазой, этюдом Моне и собакой породы, название которой похоже на немецкое ругательство? Твои инстинк-

В бумажник
К сожалению, первый класс на Нью-Йорк был весь раскуплен. Пришлось лететь бизнесом — впрочем, шампанское там подавали весьма недурственное.

STAPLE HERE

Delta Air Lines

ETKT PASSENGER ITINERARY
DATE/PLACE OF ISSUE 19JUN01 MOWCTO

NOT TRANSFERABLE

SKYMILES 0L4005792850

DAY/DATE	FLIGHT	STATUS	CARRIER/VENDOR	CITY	TIME	SEAT	CLASS	MEAL	REMARK
THU 19JUL01	31	OK	DELTA AIR LINES INC	LV MOSCOW	150P	2F	BUSINESS	LUNCH	
				AR NYC-KENNEDY	355P				
SUN 05AUG01	30	OK	DELTA AIR LINES INC	LV NYC-KENNEDY	625P	3G	BUSINESS	DINNER	
MON 06AUG01				AR MOSCOW	1150A				

CONTINUED . . .

0 0062119097326 6

PAGE 01 OF 02

ты? Они в этом всем совершенно не разбираются. Если дать твоим инстинктам волю, они и в ванную комнату будут отводить тебя пару раз за сезон — не чаще.

Почему ты чувствуешь себя некомфортно, если ты не успел принять душ? Вовсе не потому, что твое тело так уж страдает от общего ощущения немытости. Между прочим, по мнению некоторых продвинутых медиков, нам вообще свойственно ходить грязными от природы. Равномерный слой нечистого жира, с точки зрения этих новаторов от гигиены, помогает нашей коже противостоять действию ультрафиолета, культивировать полезные сорта бактерий и укреплять свой иммунитет.

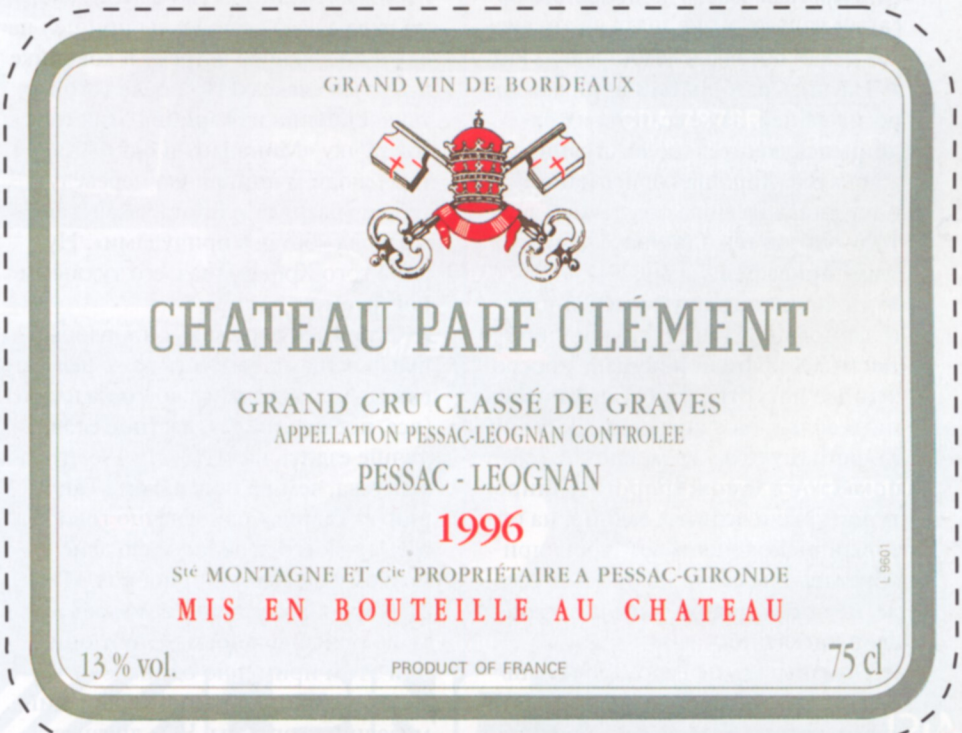
Сознание того, что ты сегодня несвеж (плохо выбрит, помят, одет невесть во что) доставляет тебе дискомфорт только потому, что ты с детства усвоил: нужно быть красивым, чистым и вкусно пахнущим — и тогда к тебе потянутся массы. Ты постоянно смотришь на себя глазами других людей и готов лезть из кожи вон, чтобы этим глазам было на что посмотреть — на твой новый «Порше», новый галстук, новый дворцовый ансамбль в Балашихе...

А для всего этого нужны деньги. Когда же денег у тебя нет, ты начинаешь внутренне оценивать себя как неудачника и посему чувствуешь себя печально. Я тебе больше скажу: даже если ты умеешь блестяще справляться с чувством собственной неполноценности и непринужденно можешь, например, отправиться на Венский бал во вьетнамских шлепанцах, еще не факт, что тамошняя публика оценит независимость твоей натуры по достоинству. Окружающие — люди ограниченные, и легко может случиться так, что на бал тебя не пустят. С точки зрения людей ограниченных (а к таковым относится подавляющее большинство населения), человек, страдающий от хронического недостатка финансов, — существо ненадежное и малоуспешное. Такое, которому, пожалуй, не стоит доверять проведение миллионных сделок, тестирование «Феррари» и свою девичью судьбу. И пусть у тебя впереди грандиозное будущее и на днях ты твердо намерен стать финансовым магнатом, люди жаждут уже сегодня лицезреть материальные свидетельства твоей состоятельности. Если таковых свидетельств не имеется, мало кто поверит, что предлагаемые тобой к продаже ветряные мельницы действительно что-то стоят. Потому что, если бы они чего-то стоили, ты бы не на самокате сюда приехал, а на том же «Феррари», например.

Получается порочный круг. Тебе мешают зарабатывать деньги и налаживать нужные связи на том основа-

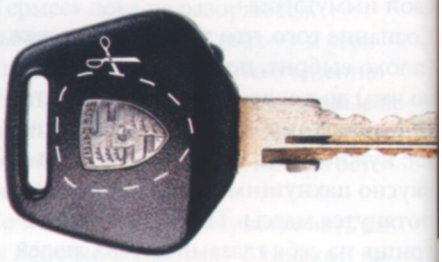
В отделение для карточек
Платиновый «американ экспресс», бонус-карточка серьезной авиакомпании, членство в элитном спортклубе — легко можно видеть, что ты ведешь интересную и насыщенную жизнь.

На бутылку портвейна 777
Из лучших вин бордо ты предпочитаешь «Шато Пап Клеман». А в 96 году им очень повезло с урожаем — букет бесподобный.



Приметы, которые однозначно свидетельствуют о твоей финансовой недостаточности

Плохие зубы	Сходи к стоматологу. Хотя бы к бесплатному районному. Правда, к бесплатному медику тебе придется наведываться чаще, чем обычно, — раз в три месяца. Уж больно временный материал они используют для постоянных пломб.
«Кривой» номер телефона	Мобильные телефоны с «кривыми» номерами лучше определяют номера входящих звонков. Не забудь упомянуть про этот факт в разговоре с человеком, которому ты собираешься оставить свой «кривой».
Одежда тех марок, которые известны своей дешевизной и вялым качеством	Покупай вещи «ноу нэйм» — выбирая такие, о стоимости которых не сможет догадаться никто в принципе. И не забывай отпарывать от предметов туалета компрометирующие этикетки.
Дурно сшитый костюм	Если ты вынужден покупать недорогой костюм, не выбирай черный — на черном фоне моментально вылезет все: и неважнецкая модель, и сомнительный пошив, и торчащие ниточки. Лучше будет остановиться на синем, сером или коричневом — тут определить качество будет сложнее.
Очень дешевые или очень дорогие, явно поддельные часы	Лучше ходить вообще без часов. И определять время по своему «кривому» мобильному.
Классовая ненависть к капиталистам	Не спеши делать революцию. Ненависть к деньгам — верный способ никогда ими не разжиться.



Вообще-то, ключи от машины, даже от «Порше», принято носить в боковом кармане пиджака. Но ты доставай их из внутреннего, пусть все видят, что твой костюмчик не лыком шит, а лучшими портными «Бриони». Если тебя поймают на том, что твой «Патек Филипп» все время показывает без десяти четыре, — переводи стрелки на нас.

нии, что у тебя этих денег и связей пока еще нет. И чтобы этот круг разорвать, стоит иногда немного форсировать ситуацию. Делать вид, что ты уже чуть-чуть магнат… И денег у тебя куда больше, чем на самом деле… Тем более что сделать это не так трудно (я сейчас про вид, а не про первый миллион).

Есть много способов притвориться богатым человеком, не тратя на это лишних денег. Вот лишь некоторые из них.

▶ Научись разбираться в марках дорогих вещей, даже если ты их видишь исключительно на страницах журналов. Хорошая ориентация в терминах из мира богатых — знак того, что ты так или иначе к этому миру причастен.

▶ Не пропагандируй умеренность и экономию. Ну и пусть миллионер Дастин Хоффман покупает просроченные йогурты, чтобы сэкономить пять долларов с упаковки. Дастину Хоффману это уже можно. А тебе пока стоит демонстрировать широту натуры: и если ты ездишь на оптовый рынок для того, чтобы приобретать там сахар на рубль дешевле, не оповещай об этом широкие слои населения.

▶ Обманывать не надо. Тебя очень быстро могут подловить на том, что атолл, который ты надысь прикупил по дешевке, находится не на Карибах, а в Баренцевом море. А вот строить планы — не возбраняется. Если начать рассказывать о том, как придирчиво ты изучаешь каталоги недвижимости на Майами, у людей возникнет подозрение в том, что у тебя много денег, но не возникнет повода уличать тебя во вранье.

▶ Аксессуары — очень важная часть имиджа (ох, не люблю я этого слова, но куда деваться?). Да, ты пришел на важную деловую встречу в ковбойке и тертых слаксах. Но после того как ты достанешь из кармана этих слаксов ручку «Монблан» и очки «Картье», люди машинально переведут тебя из разряда «сирота казанская» в разряд «богач с причудами». Ну, типа того Хоффмана с его тухлыми йогуртами.

▶ Стремись окружать себя необычными вещами — пусть даже недорогими. Для поднятия своего имиджа (все, последний раз, честное слово) лучше ездить на «ГАЗ-21» 1969 года выпуска, чем на новенькой «Таврии». «Таврия» однозначно говорит всем: у моего хозяина мало денег, поэтому он меня и приобрел. «ГАЗ-21» гордо и загадочно намекает на твою оригинальность. Стоят они при этом примерно одинаково. То же относительно часов, украшений, мебели и квартиры. Чем древнее и оригинальнее — тем лучше. Антик — это антик, как ни крути, даже если от такого кручения он того и гляди развалится на кусочки.

▶ Старайся выглядеть как можно более ухоженным. Здоровая кожа, чистые волосы, стройная фигура — за такие вещи эти загнивающие капиталисты готовы отваливать великие тыщи специалистам по пластической хирургии. И кто догадается, что ты приобрел всю эту роскошь при помощи всего-то пары гантелей, регулярного причесывания и нескольких советов из правильного журнала для мужчин?

▶ Развивай в себе оптимизм. Нытье, неуверенность в себе и в завтрашнем дне, негативное отношение к действительности — это не есть признаки преуспевающего человека. MH

Термином **Bass Engine** обозначается набор технологий и функций, обеспечивающих сверхмощный низкочастотный звук и самые широкие возможности обработки звука непосредственно в головном устройстве.

Alpine Mobile Media

Красота и мощь Вашей аудиосистемы

TMX-R680A

Механизм SmartView позволяет наклонять и поворачивать монитор, направляя его в требуемую сторону. В отличие от большинства подвесных мониторов этот монитор при повороте сохраняет горизонтальное положение. В мониторе предусмотрена автоматическая передача сигнала для беспроводных наушников, а также дистанционно управляемая подсветка.

TMX-R680A

DHA-S680P

Этот DVD-чейнджер разработан на основе знаменитой технологии бесбойного воспроизведения CD-чейнджеров Alpine и собран с использованием прочного шасси, сверхстабильного механизма, двойных гибридных демпферов и интеллектуальной цифровой сервосистемы.

Прецизионное устройство считывания может воспроизводить диски DVD, аудио и видео CD. Это устройство совместимо с Dolby Digital и DTS и может работать совместно с устройствами управления мультимедийной системой PXA-H510 и PXA-H900.

Для упрощения установки DHA-S680P допускает монтаж под пятью различными углами. Отсутствие вентилятора делает устройство защищенным от пыли при установке в багажнике или другом месте автомобиля.

DHA-S680P

CDA-7969R

Передняя панель FantomFace - уникальная система защиты от кражи. CD-тюнер CDA-7969R - флагман модельного ряда Alpine, обладающий полным набором дополнительных функций BassEngine.

CDA-7969R

CVA-1003R

CVA-1003R

CVA-1003R объединяет высококачественный усилитель и тюнер с широким информационно насыщенным цветным монитором. Среди дополнительных функций - Bass Engine, Bass Forward, а также процессор BBE. Подключив к этому устройству DVD- чейнджер и ТВ-тюнер Alpine, Вы получите отличную систему развлечений.

CDA-7878R MP3

CDA-7878R

Пять функций Bass Engine Pro, элегантная конструкция, огромные возможности наращивания системы делают это головное устройство очевидным претендентом на звание модели года. Функции управления звуком этого устройства не уступают сложным встроенным процессорам сигнала. Возможно воспроизведение дорожек, записанных на компакт-диск в формате MP3, а функции DHE поднимают качество звука MP3 до уровня цифрового. Усилитель 4x45 Вт, три линейных выхода и возможность подключения к шине Versatile Link.

MRV-F357 SWR-1040

MRV-F357 и SWR-1040

Сумасшедший бас обеспечит система BassEngine с новым пятиканальным усилителем MRV-F357 и сабвуфером SWR-1040.

За информацией о ближайшем дилере обращайтесь по телефону: 232 2132
TRIA Ukraine 38 (044) 253 3863

ALPINE®
Car Audio and Navigation Systems

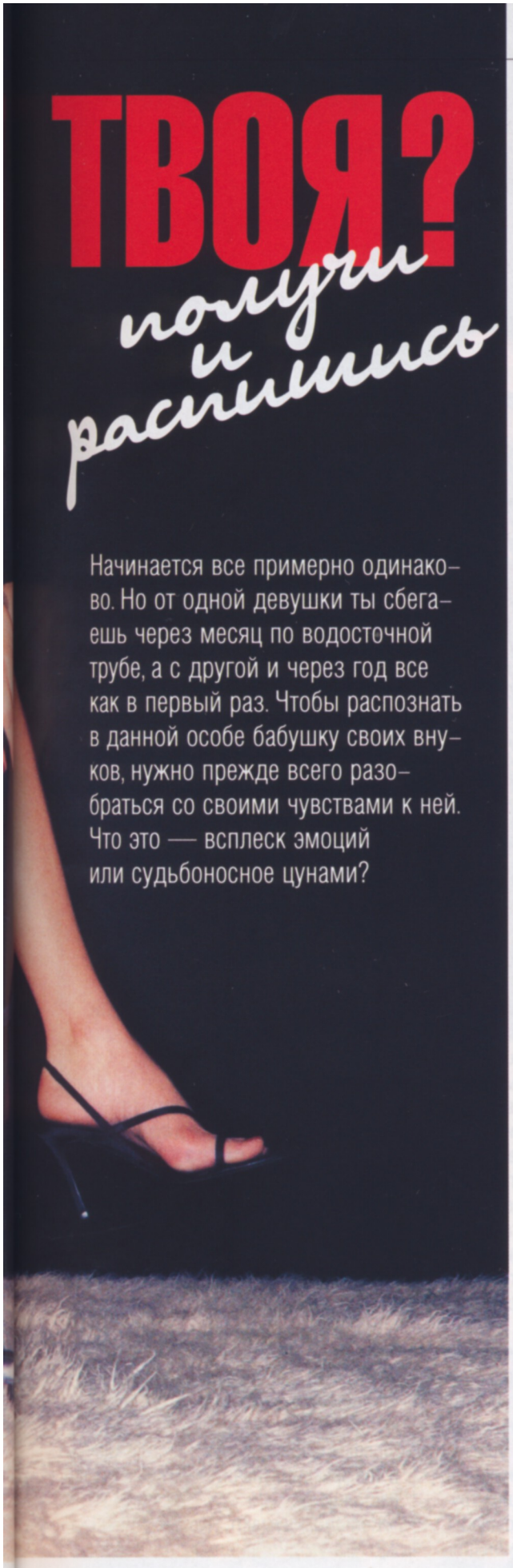
TRIA International, Ltd.
Exclusive distributor

Если бы можно было взять голову от Маши да приставить ее к туловищу от Кати… Нет, лучше от Кэтрин Зета-Джонс… И чтобы готовила, как мама. Вот с такой можно было коротать что-нибудь вроде долгих зимних вечеров. Или главное в супружеской жизни — чтобы беседы о высоком и оральный секс (желательно одновременно)? А тут еще бурный роман с Леной, с которой вы знакомы две недели. Может, остановиться на ней? А вдруг следующая будет еще лучше… Кипение страстей мешает хладнокровным размышлениям. Но ничего. Пока ты наслаждался своими душевными порывами, мы с занудным цинизмом сформулировали 10 критериев их оценки. Используя опыт мужчин, счастливо проживших в браке, и тех, кто под давлением гормонов зарулил в загс по ошибке. Возможно, ты и сам еще не понимаешь, насколько серьезно у тебя в этот раз, но некоторые нюансы твоего поведения могут служить симптомами. Посмотри, найдешь ли ты у себя хотя бы половину из приведенных ниже.

1 Ты жертвуешь ради нее просто потому, что тебе это в кайф

Тихий вечер, долгожданный отдых. Ты вполне бы мог сейчас часик-другой заслуженно поковырять в носу. Но вместо этого ты достаешь из кармана два билета на самое вожделенное для твоей девушки мероприятие. Скажем, на презентацию антицеллюлитного шоколада. Конечно, тебе и раньше случалось быть экстремально романтичным, чтобы понравиться ей, но теперь все по-другому. В чем разница? Ты не чувствуешь себя жертвой. Добровольный отказ от тихих мужских радостей вовсе не значит, что ты стал вялым овощем под ее железной босоножкой. Это значит всего лишь, что в твоем сознании альтруизм начинает теснить эгоизм. Такие тектонические сдвиги случаются, когда рядом оказывается человек, о котором — внимание! — тебе хочется заботиться. Чувствуешь, как все запущено? Позывы позаботиться о женщине — это симптом недуга под названием

ТВОЯ? получи и распишись



Начинается все примерно одинаково. Но от одной девушки ты сбегаешь через месяц по водосточной трубе, а с другой и через год все как в первый раз. Чтобы распознать в данной особе бабушку своих внуков, нужно прежде всего разобраться со своими чувствами к ней. Что это — всплеск эмоций или судьбоносное цунами?

«истинное чувство». Который, если пустить его на самотек, легко может перейти в хроническую фазу под названием «семейная идиллия». Правильный выбор! «Помнится, я пропустил финал чемпионата мира Бразилия–Италия, чтобы послушать выступление детского хора, которым руководила мама моей девушки, — вспоминает Михаил (34 года, женат 7 лет). — При моей тогдашней ненависти к детям и хоровому пению… В общем, я подумал, что человек, ради которого я способен на такое, стоит того, чтобы пожить с ним десяток-другой лет».

2 Шаг влево — и тебя начинает мучить совесть

Хранить верность — одно из правил игры. Но правила нарушают даже в футболе — чего уж говорить об отношениях! Пока ты в них только играешь, нет-нет да и нарушишь эту самую верность. Все мы знаем, как себя при этом вести — рвать остатки волос на голове, умолять простить эту чудовищную ошибку и надеяться, что она примет этот драмкружок за чистую монету.

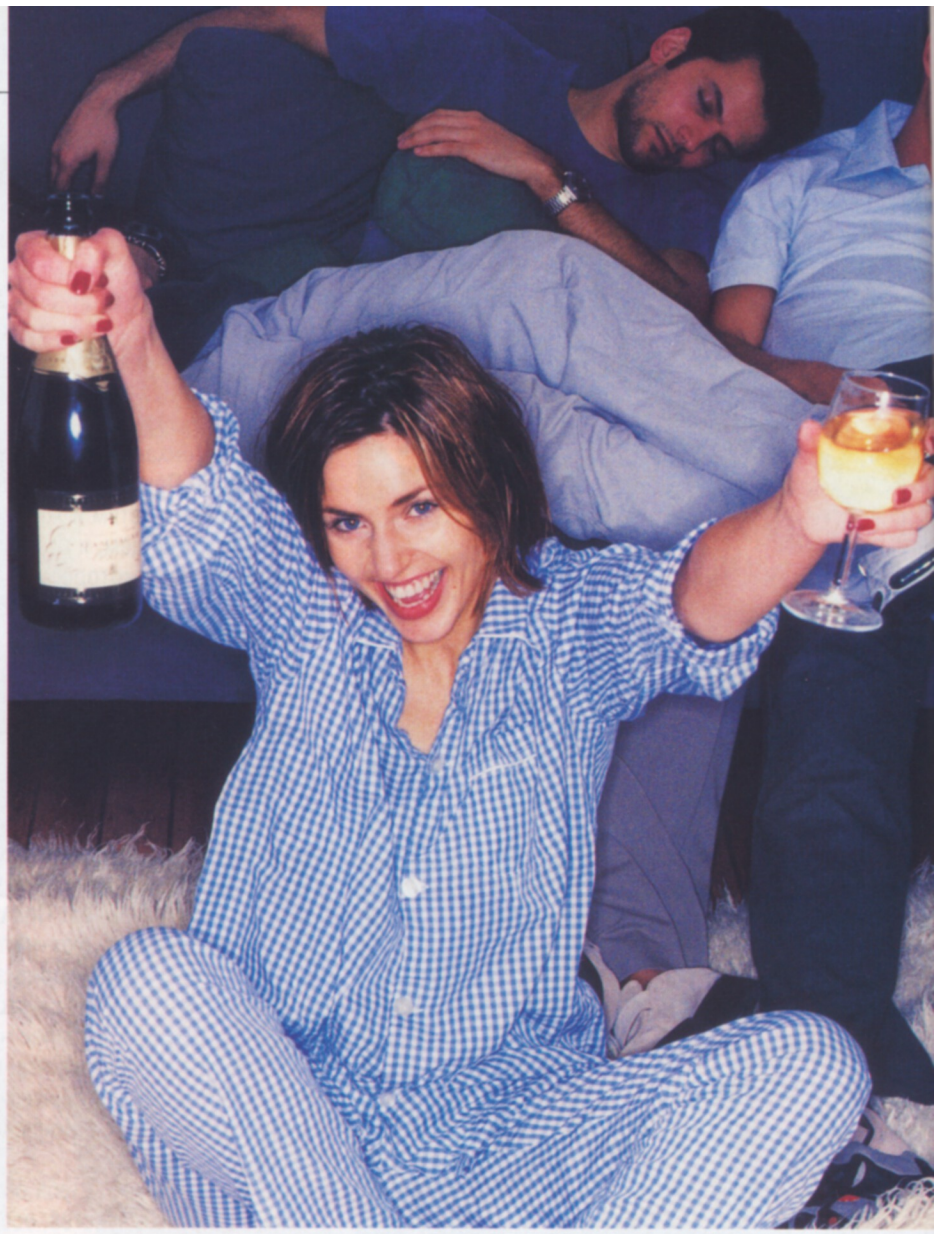
Бывает и так. Но когда тебя обуревают серьезные чувства, все происходит иначе. Коротенький танец с посторонней, легкий флирт, дружеский поцелуй вдруг вызывают в тебе несоразмерную бурю сожалений, угрызений совести и чувство вины. Тебе неприятно оттого, что ей было неприятно это видеть. Тебя мучают переживания из-за ее переживаний. А уж если она заведомо никогда не узнает о твоей шалости (тот эпизод с глухонемой массажисткой), а тебе все равно не по себе, это верный признак того, что ваши друзья скоро ознакомятся с творчеством гражданина Мендельсона.

«Мы встречались с Аней только полгода, когда я в приступе ностальгии решил повидаться со своей бывшей, — вспоминает Борис (31 год, женат 6 лет). — Все было очень невинно: привет, как дела, пока. Но совесть устроила такой марш протеста, что в конце концов я признался Ане во всем. Думаю, в глубине души я подозревал, что мы скоро сочтемся законным браком, и мне не хотелось омрачать это трогательное событие какими-то секретами».

3 С ней ты можешь быть самим собой

Даже при самом благостном раскладе нам иногда приходится быть слегка неискренними. (Правда, я вкусно готовлю? Как думаешь, твой друг Вася изменяет жене?) Но если тебе постоянно приходится фильтровать свои реплики, то скорее всего у вас проблемы с совместимостью. Когда же в большинстве случаев ты говоришь ей все то же, что друзьям-знакомым, и делаешь все то же, что и наедине с самим собой, считай, что вы хорошо совмещаетесь в пространстве. Ты можешь расслабиться — значит, ты не полысеешь от напряжения через пару лет. Ты уверен, что твое мнение по поводу передачи «Я сама» и твоя привычка прихлебывать чай из блюдечка — это мелочи, не способные повлиять на ее чувства к тебе.

«Всех девушек, с которыми я хороводился до моей жены, почему-то коробило от моих шуток. И каждый раз мне приходилось изображать принца крови, чтобы соответствовать их ожиданиям. От этого перманентного джентльмен-шоу я начинал беситься и тихо их ненавидеть, — признается теперь уже спокойный Николай (28 лет, женат 6 лет). — Своей жене я могу рассказать любую из тех шуток, которые веселят моих друзей. И, главное, в тех же терминах. Возможно, она не умрет со смеху, но она понимает, что… В общем, не это главное». Можно быть тем, кем девушка хочет тебя видеть, — это как недолгая игра с сексуальным призом в конце. Но быть с ней самим собой — это игра по-крупному. Можешь потерять все, но можешь и выиграть кое-что поважнее незабываемых выходных под одеялом.



4 Она ладит с твоими друзьями и родственниками

Независимо от того, как сильно гормоны разжижают мозг мужчины, взгляд его близких остается ясен и критичен. И если эти близкие без конца ведут деликатные разговоры о змее, пригревшейся на груди, этот мужчина может обидеться и замкнуться в своем террариуме.

Между тем тотальное выпадение твоей женщины из твоего основного круга общения — это плохой знак. И все разговоры о том, что настоящее чувство, как росток, пробьется через асфальт злопыхательства, — расхожий драматический прием. Если все — и друзья, и родственники, и даже слепые инвалиды в метро — в один голос выражают сомнение в твоем выборе, это должно навести тебя на размышления.

Все, конечно, не знают, что она может за минуту высосать сок из апельсина через маленькую дырочку, но, возможно, они мыслят масштабнее? Все, конечно, могут ошибаться, тому много исторических примеров, но статистика говорит, что большинство чаще бывает право. Посмотри, чем кончилось у Ромео с Джульеттой: кто не отравился, того зарезали — в общем, все умерли. И наоборот: если ты смело водишь девушку на семейно-дружеские мероприятия, значит, она — своя, можешь поздравить себя с удачным выбором.

«Увидев, как мало изменилось в нашей компании с приходом Лены, я почувствовал, как будто она тоже мой старый друг», — радуется Семен (26 лет, женат 3 года).

В общем, пока речь не идет о ревности холостых собутыльников, мечтающих вернуть тебя в лоно свободы, верь мнению близких.

5 Ты хвастаешься ею перед другими женщинами

Вот он ты: сидишь на работе, изображая деловитость. И тут входит эта девушка из Швеции, присланная для обмена опытом, и говорит: «Мне было так одиноко все выходные, а ты чем занимался?» А ты, вместо того чтобы тут же увести ее показывать достопримечательности в пустой квартире приятеля, говоришь ей: «А моя Клава устроила в субботу чудесный ужин!»

Рассказывая другим женщинам о том, как замечательно ты проводишь время со своей, ты как бы подаешь сигнал: я уже занят. Происходит это не сознательно, не потому, что ты хочешь избавиться от соблазна или пресечь неинтересный флирт. А потому, что твоя единственная и ненаглядная действительно является для тебя таковой без всякой иронии. Значит, ты на верном пути.

«Я не пытаюсь нарочно почаще упоминать имя своей жены. Как-то так получается, что, о чем бы веселом и интересном я ни пытался рассказать, всюду фигурирует она», — удивляется Володя (31 год, женат 4 года).

Когда у вас прекрасные отношения, начинаешь замечать, что все вокруг без конца жалуются. Друзья плачутся, что все бабы дуры, а знакомые женского пола резюмируют свои отчеты оригинальным выводом, что все мужики сволочи. Если же тебе стоит больших трудов припомнить ответную жалобную историю и ты предпочитаешь молчать, чтобы не травмировать окружающих, значит, ты сделал правильный выбор в свое время.

6 Ты говоришь «я люблю тебя» не только после орального секса

Все мы старые солдаты и не знаем слов любви. Но чувство благодарности за приятные ощущения заставляет нас какое-то время изъясняться цитатами из лирических песен. Это самый простой способ продлить удовольствие и как-то его прокомментировать. Естественно, в эти моменты мужчина не отвечает за свои слова и вообще мыслит с трудом (хорошо что девушки об этом не знают). А вот если ты поймал себя на пафосных излияниях чувств в одежде и без эрекции, значит, тебя проняло по-настоящему.

«Женщины думают, что мужчины скажут что угодно, лишь бы поскорей

в постель. На самом деле признания в любви даются мужчинам очень нелегко, знаю по себе. И если уж мужчина ни с того ни с сего выдавил из себя эти два-три слова, то этому можно верить на двести процентов», — делится наблюдениями Олег (35 лет, женат 7 лет).

Вежливые ответы на ее признания в любви тоже не в счет. А ты меня? Угу, и я тебя, и я тоже, туда же… Значимой является реплика, прозвучавшая первой, по твоей инициативе. Или даже не прозвучавшая — то, что ты задумываешься над определением своих чувств, уже очень симптоматично.

7 Ты больше не сравниваешь ее с другими женщинами

Если мужчина, который сделал свой выбор, перестает смотреть на женщин, значит, его пора лечить. Нормальный мужчина всегда будет разглядывать проплывающие мимо изгибы и выпуклости. Но если ты уже нашел то, что искал, эти оптические упражнения приобретают чисто рефлекторный характер. Глаз смотрит, но по большому счету тебе уже все равно. Ты уже вышел из игры, хотя сам, возможно, еще не догадываешься об этом.

«До встречи с моей будущей женой каждая встречная девушка была для меня потенциальным вариантом. Я разглядывал их, как покупатель в магазине. Или как будто я читаю объявления о сдаче квартир и думаю, не переехать ли пожить туда или сюда», — красочно описал свои чувства Сергей (36 лет, женат 10 лет).

После того как ты находишь вариант, близкий к идеалу, шопинг заканчивается. Да, возможно, ты бы не отказался, чтобы Дэвид Копперфильд взял ноги Клавы Шиффер (благо под рукой) и приткнул их твоей избраннице. Но то, что ты не сравниваешь ее поминутно с другими значит, что в общем и целом она тебя устраивает.

8 Ты не ленишься и не боишься с ней спорить

В рядах настоящих мачо есть мнение, что спорить с женщиной — не мужское дело. Пусть бухтит в своем углу, не отвлекаясь от переборки гречневой крупы. Когда шумовой фон станет слишком назойливым, всегда можно грозно воскликнуть «молчи, женщина!» и стукнуть волосатым кулаком по мебели. Или просто сказать «ты права, дорогая», не снимая наушников. Избегать дискуссий с дамой — возможно, в этом есть доля джентльменства. Однако психологи трактуют регулярный уход от споров как признак несовместимости.

Спор — вполне естественное дело для людей, которые хорошо знают друг друга и не боятся, что разница во мнениях может порушить их отношения. А жаркие дебаты — явный признак того, что человек вкладывает эмоции в общение, что ему небезразлично мнение партнера. «Раньше я позволял моим женщинам нести всякую чушь и не спорил, когда меня обвиняли во всех смертных грехах. Я знал, что наши отношения не затянутся, и просто не тратил нервы. А с женой мы спорим часто, потому что мне не все равно, что она думает обо мне», — говорит Евгений (27 лет, женат 3 года).

Вполне возможно, что ты зря передарил соседке по даче ту мочалку в форме сердца, которую получил от своей девушки на Валентинов день. Может быть, ты даже заслуживаешь некоторой доли этих слез и криков, хотя у тебя и были смягчающие обстоятельства. Но если при этом ты покорно киваешь или спокойно пересаживаешься поближе к телевизору, значит, ты не воспринимаешь эту женщину всерьез. Верно и обратное: если ты вкладываешь в спор всю душу, значит, тебе важны перспективы вашего дальнейшего существования.

9 Это не просто секс

Ножки кровати, перемотанные скотчем, — веский аргумент в пользу пожизненного сексуального партнерства. Жаль только, что секс не может ничего гарантировать за пределами кровати (кресла, стола, подоконника). Так что подумай, ждешь ли ты очередного свидания только в предвкушении оргии или вам хорошо даже на дистанции в метр-полтора друг от друга.

«Мой папа как-то сказал мне, что верный способ оценить женщину — это представить, хотел бы ты остаться с ней, если бы тебя кастрировали», — делится ноу-хау Анатолий (38 лет, женат 14 лет). Чтобы понять, на верном ли ты пути, вспомни, кому ты кинулся звонить, услышав, что «Рома» сделала «Парму» и взяла-таки скудетто? Если ты, чтобы обсудить эту животрепещущую новость, набрал именно телефон своей девушки (которая даже за много денег не угадает, что такое скудетто), значит, тебе на самом деле нравится с ней общаться. И не только на тему того, сколько раз женщина может пережить оргазм в позе лотоса...

10 Ты проводишь с ней больше времени, чем с друзьями

Нет, конечно, никому не хочется расставаться с милым очарованием мальчишников в женских общежитиях и пивными дискуссиями о смысле мужской жизни. Но также не хочется стать неряшливым дядькой, который со студенческим задором хвалится, сколько чего он выпил на выходных и как здорово, когда можно дома стряхивать пепел куда попало. Когда женщина занимает все большую часть твоего досуга, это верный показатель прогресса. Что бы там ни говорили приятели, засидевшиеся в девках. «Раньше, помнится, планируя с кем провести выходные и отпуск, я первым делом думал о друзьях, — ностальгирует Дима (41 год, женат 9 лет). — Теперь, конечно, когда речь заходит о сходить в кино, съездить на море и прочем досуге, я хочу прежде всего, чтобы со мной там была жена. Просто мне с ней нравится». Тебе трудно представить, что на свете есть вещи, на которые можно променять ночи с друзьями-подонками в прокуренных кухнях или ночных клубах? Тогда представь, что твой лучший кореш ко всем своим достоинствам наделен к тому же женской физиологией. Отправляйся с этим другом навстречу приключениям. Если тебе будет так же весело, как и всегда, то тебе крупно повезло.

КАК РАСПОЗНАТЬ ПОДДЕЛКУ

Зачем учиться на своих ошибках, когда на каждом шагу есть мужчины, готовые поделиться своим печальным опытом.

Что у трезвой на уме...

«Первое время я считал свою бывшую жену замечательным партнером во всех смыслах. Мне казалось, что она меня понимает, живет со мной одними интересами и вообще очень близка по своей природе к ангелам… Но когда она перебирала на тусовках, то как будто это была уже не она… Начинались какие-то злобные наезды, пошлые рассуждения, циничные замечания… — жалуется Петр (28 лет, разведенный после 2-х лет счастливого брака). — Когда же после кризиса мой бизнес отдал концы, она наговорила мне кучу гадостей уже в трезвом виде, после чего мы расстались. Видимо, больше всего во мне ей нравилась моя зарплата».

Если, выпив лишнего, она поворачивается к тебе новым лицом, не считай это алкогольным бредом — скорее всего, перед тобой девочка из будущего. По каким-то причинам она сейчас притворяется перед тобой, но долго так продолжаться не будет.

Panasonic представляет новейшие автомагнитолы с передней панелью Day & Night и дисплеем BIG (Beat Impact Graphic).
День - серебристый цвет панели гармонично вписывается в интерьер Вашего автомобиля.
Ночь – Ваша автомагнитола преображается: серебристый цвет панели исчезает, уступая место завораживающей синей подсветке.
Трехмерная графика дисплея – отличное дополнение к мощному и объемному звуку (50 Вт x 4). Вы можете выбрать анимацию под стиль любимой музыки и свое настроение.
Автомагнитолы Panasonic не оставят равнодушными ни Вас, ни Ваших друзей.
Panasonic
CQ-FX721N
TAPE
PLAY
CQ-FX721N
www.panasonic.

Она не переносит, когда ты вспоминаешь свое прошлое

«Моя первая жена не могла смириться с тем фактом, что я получал от жизни удовольствие до того, как она появилась на горизонте, — вспоминает Александр (34 года, в разводе после 8 лет геройского супружества). — Мне приходилось делать вид, что меня вообще не было на этой планете с 1984-го по 1992-й год». Ее болезненная ревность, в частности к твоему прошлому, заставляет тебя каждый день быть неискренним — надолго тебя не хватит.

Не будь куском пластилина

«Я был так влюблен, что делал все, что она скажет, еще до того, как она успевала договорить. Я менял привычки, интересы и друзей, только чтобы соответствовать ее представлению, — ужасается Марк (32 года, счастливо разведенный после 2-х лет супружества). — Когда мы наконец развелись, я обнаружил, что все мои друзья разбежались, зато у меня полный шкаф шелковых рубашек, и я умею готовить овощное рагу». Если она без конца пытается изменить твой стиль одежды, прическу, манеры, короче твою форму, значит, скоро она примется и за содержание. А ты-то думал, что пленил ее красотой своего внутреннего мира.

Она видит в тебе образ своего отца

«Вначале я не придал значения тому историческому факту, что ее папа ушел из семьи, когда она был маленькой, — размышляет Гена (33 года, в разводе после 5-летнего параноидального брака). — Но вскоре она стала меня обвинять в желании изменить ей, бросить ее, хотя у меня и в мыслях такого не было. Она же кричала, что все мужики одинаковые». Если она ненавидит своего папочку за то, как он обращался с ее мамочкой, будь готов ответить и за себя, и за того парня... VH

Почему ты все еще ТОЛСТЫЙ

Автор: Олег Прохоров

Ты уже следишь за калорийностью всего, что глотаешь, включая собственную слюну. Занимаешься самыми изнурительными видами спорта, включая аква-аэробику с гантелями. А лишний вес по-прежнему создает проблемы, включая расходы на ремонт напольных весов. Твои неудачи на похудательном поприще могут быть связаны со множеством причин. Включая нижеперечисленные.

▶ТЕБЕ НЕ ХВАТАЕТ БЕЛКОВ

Если сократить калории, поступающие с белковой пищей, то эффект от диеты будет невелик. Наш организм в этом случае начинает панически запасать жир вместо того, чтобы его тратить. При этом мышечная масса, от которой напрямую зависит обмен веществ, начинает уменьшаться. Так что пропорция элементарна: чем больше мышц — тем выше уровень метаболизма, тем меньше жира.

Решение проблемы Количество потребляемых калорий действительно нужно сокращать. (Спецпредложение! Сократи калории на 500 штук прямо сейчас! Откажись сегодня от банки пива, пачки чипсов и масла на бутерброде!) Но при этом ты должен поглощать не менее 1600-1800 ккал, чтобы обмен веществ не замедлялся. И ни в коем случае не расставайся с белками! Если у тебя сидячая работа и ты весишь под сто, то минимум необходимого тебе белка — 75 г в день (примерно две куриные грудки).

▶ТЫ БОЛЬШЕ ЛЮБИШЬ ГЛОТАТЬ, ЧЕМ ЖЕВАТЬ

Помнишь народную мудрость «Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу»? Так вот — не только обществу, но и себе. Если в процессе поглощения пищи повысить время чистого жевания на четверть, то чувство насыщения настигнет тебя до того, как ты захочешь добавки. А ты заглатываешь все так быстро, что бедный желудок не успевает отрапортовать мозгу о своем наполнении.

Решение проблемы Если тебе еще когда-нибудь случится есть пищу, проделай такой трюк: откуси кусочек, прожуй его хорошенько, еще пожуй, положи вилку, возьми стакан и сделай глоток воды. Засеки, сколько времени займет у тебя трапеза в таком темпе, и впредь питайся на той же скорости.

▶ТЫ ЛЮБИШЬ МЯГКОЕ

В твоих любимых хлебобулочных изделиях так же мало клетчатки, как мяса в привокзальных пирожках. То есть она там есть, но ее мало. Между тем клетчатка (которой много в овощах и фруктах) почти не имеет питательной ценности, активизирует пищеварение, стабилизирует уровень сахара и инсулина в крови, а главное — создает иллюзию сытости.

Решение проблемы Обогати свой рацион грубой, суровой, но справедливой клетчаткой. Цельнозерновые хлопья и мюсли, орехи и бобовые — на их пережевывание ты уже потратишь уйму калорий. А вот от чипсов, белого хлеба, сладких хлопьев и особенно жареной картошечки придется воздержаться — специалисты утверждают, что эти яства и кушанья мгновенно повышают содержание сахара в крови, то есть препятствует похуданию.

▶ТЫ СЛИШКОМ МНОГО БДИШЬ

Борьба с наслоениями плоти, конечно, предполагает отказ от многих радостей жизни, но на сон это не должно распространяться. Исследования показали, что у здоровых мужчин, спящих от 4 до 7 часов шесть ночей подряд, повышался уровень инсулина и сахара в крови. А организм, естественно, сразу начинает запасать жир — ему только дай повод.

Решение проблемы Оно, конечно, дело молодое, но постарайся все же спать по ночам. Хотя бы по 8 часов. Заведи постоянный режим и постоянную партнершу. Частая смена последних ведет к нарушению первого.

▶ТЫ ПОЛАГАЕШЬСЯ ТОЛЬКО НА ТРЕНИРОВКИ

Сами по себе упражнения не заставят тебя похудеть. Дело в увеличении нагрузок при сохранении объемов поглощаемой пищи. А некоторые (не будем показывать пальцем) умудряются занимаясь спортом даже набрать в весе. Фокус в том, что эти атлеты награждают себя за труды двойными порциями.

Решение проблемы Желающему исхудать совершенно необходимо следить за размерами порций. И лучший способ это сделать — не ходить в рестораны. В немецком или итальянском ресторане стандартной порцией можно накормить целую семью. Ничуть не лучше и перекусы на ходу — порция шаурмы может содержать до 1000 ккал. Если же ты не привык обедать дома, тебе самое время перейти к следующему пункту и признать, что…

▶ТЫ СОВСЕМ НЕ УМЕЕШЬ ГОТОВИТЬ

Значит, ты предпочитаешь готовую пищу. Когда-то ты, кажется, умел пожарить яичницу с помидорами, но теперь забыл рецепт. Зато ты помнишь наизусть телефон фирмы «Пицца счастья». Поздравляю — в твоем рационе богато представлены жир, тесто и соль.

Решение проблемы Загляни на кухню. Это такая комната, где стоит плита, раковина и холодильник. Открой морозилку. Там должны быть замороженные ягоды и овощи, которые содержат все те же витамины, что и обычные. Теперь открой холодильник. Там у тебя обязаны стоять консервированные овощи в банках, сухофрукты и обезжиренные молочные продукты. Самое приятное, что тебе будет достаточно консервного ножа и микроволновки, чтобы сделать все это пригодным для еды.

▶ТЕБЕ СЛИШКОМ СУХО

Без воды ни туды и ни сюды. Она вымывает из организма шлаки, образующиеся при переработке жира, и всякие отходы белкового обмена. Она доставляет питательные вещества к мышцам и способствует перевариванию пищи. Она дешево стоит, ее не надо жевать, в ней нет калорий, вируса коровьего бешенства. Вода — это лучшая еда.

Решение проблемы Каждый день наполняй двухлитровую бутылку фильтрованной водой. Твоя задача — выпить к вечеру как можно больше. Признак победы над водной стихией — кристально чистая, бесцветная или светло-желтая моча.

▶У ТЕБЯ ЗВЕЗДНАЯ БОЛЕЗНЬ

Обычное дело: ты сбросил десяток килограммов, и теперь тебе море по колено. Поэтому ты срываешься с катушек и начинаешь объедаться, как Карлсон в приступе плюшечной лихорадки.

Решение проблемы Бросать диету после достижения успеха так же глупо, как прогулять за один вечер деньги, отложенные на старость. Вспомни, сколько сил тебе стоили эти сброшенные 10 килограммов, и возьми себя в руки. Конечно, переход из толстяков в лигу «в меру упитанных мужчин» — это веский повод пересмотреть рацион и уровень нагрузок. Но только в соответствии со следующей целью: либо сбросить еще десяток, либо закрепиться на достигнутом рубеже. MH

РАНЬ ГОСПОДНЯ!

Почему ты никак не можешь проснуться?

Автор: Тим Шустер

Дети как-то ухитряются, едва проснувшись, сразу начинать кувыркаться на постели, бегать по комнате и плясать на потолке. И после этого с аппетитом завтракают тазами манной каши, плюясь друг в друга напитком замечательным, шоколадным и питательным. А взрослые в данное время суток практически не в состоянии решительно пресечь все это безобразие. Потому что большинство взрослых, наоборот, с утра больше всего напоминают плохо оживленных зомби. Которые бродят покачиваясь по квартире в поисках своих носков, зубной пасты и смысла жизни и плохо понимают, что, собственно, творится вокруг. Хотя на самом деле превратить свое утро в замечательный, насыщенный событиями и активной деятельностью отрезок дня — вполне реально. При помощи вот этих 11 правил.

1 Проведи свою гормональную экспертизу

Если ты долго спал, это еще не значит, что ты автоматом проснешься бодрым и свежим.

Твое состояние после пробуждения во многом зависит от того, насколько правильно ночью чередовались фазы глубокого сна и фазы сновидений. Если фазы сновидений были скомканы, неравномерны или, тем паче, отсутствовали — значит, твой мозг не восстановился полностью и пробуждение превратится для тебя в продолжение ночного кошмара. За грамотное протекание твоего сна отвечают, в основном, два гормона — кортизол и дегидроэпиандростерон (ДГЭА). Кортизол погружает твой мозг в фазу глубокого сна, ДГЭА крутит по ночам «кино», заставляя мозг слегка просыпаться и проявлять хоть какую-нибудь активность.

Ближе к утру уровень ДГЭА обыкновенно наиболее высок, поэтому фазы сновидений идут одна за другой, а переход к пробуждению становится простым и почти мгновенным. Стоит только этому тикающему механизму один раз кукарекнуть — и ты уже готов к труду и обороне. По идее. Потому что на практике очень у многих людей (особенно подверженных частым стрессам) уровень ДГЭА понижен вообще, а по ночам особенно. И это очень напрасно, так как ДГЭА — важнейшее вещество не только для мозга, но и для всего тела. Он является антистрессовым гормоном, который отвечает одновременно за твое хорошее настроение, активность, энергию и способность радоваться. Продолжительный стресс, усталость, чувство тоски и злости, наоборот, способствуют выработке стрессового кортизола, который подавляет производство ДГЭА. Тогда вечером ты долго не можешь уснуть, после чего проваливаешься в черную яму без сновидений, а с утра встаешь все в том же подавленном состоянии, так как уровень кортизола будет по-прежнему высок вплоть до полудня.

Один из самых успешных способов борьбы с недостатком ДГЭА — физическая активность во второй половине дня. Посетив спортивный зал за несколько часов до сна, ты успеешь навырабатывать достаточно ДГЭА для того, чтобы насмотреться во сне на что-нибудь интересное (и не исключено, что голое и очень страстное — ночные эрекции также напрямую связаны с этим замечательным гормоном), а утром проснуться в состоянии, вполне близком к работоспособному.

Если же вечерняя бессонница, дурное самочувствие по утрам и постоянная усталость продолжаются дольше двух-трех недель — самое время обратиться к врачам. Недостаток ДГЭА также может вызываться различными неполадками в организме, например заболеваниями сердца, кровеносной системы, органов пищеварения, щитовидной железы или общей витаминно-минеральной недостаточностью.

2 Спи с прохладцей

Ты, собираясь выспаться как следует, лег пораньше, а потом битых два часа вертелся под одеялом, пересчитав всех овец Австралии и Новой Зеландии вместе взятых? Лучше было прекратить бесплодные попытки раньше и пойти более надежным путем, например выпив стаканчик красного вина и взяв почитать какое-нибудь интересное издание классической восточной философии. Но даже совместных усилий французских виноделов и китайских мудрецов может не хватить, если ты улегся спать в слишком теплой комнате или если само твое тело разгорячено. Для засыпания нам требуется пониженная температура тела — 36,4°C. Если снизить температуру не удается, ты долго не можешь заснуть. Так что открой окно, прими прохладный душ, и вероятнее всего, ты не успеешь перевернуть даже второй страницы сочинений Цюй Юаня.

И в следующий раз не занимайся спортом непосредственно перед сном — разогретым мышцам тяжелее терять температуру.

3 Не блуждай в потемках

Давно известно, что, чем севернее живет народ, тем более мрачную религию он придумывает, тем больше у него проблем с чувством юмора и тем более печальные сказки он рассказывает своим детям.

Все медики в один голос твердят: виной тому — постоянный дефицит света. Вот в краях, где солнце шпарит чуть ли не двадцать четыре часа в сутки, жизнерадостности куда как больше. Поэтому, если ты хочешь быть оптимистом, протяни к постели выключатель от мощной лампы. Так ты не будешь зависеть от капризов на-

шего северного климата, и даже самое серенькое и поганенькое утро будешь начинать с яркого света. Который мгновенно блокирует выработку «унылого» гормона мелатонина. Когда зрительные органы дают сигнал мозгу, что вокруг темно, делать по большому счету нечего и неплохо бы поспать, — твое тело начинает продуцировать этот самый мелатонин в немалых количествах, что способствует возникновению чувства усталости, вялости и сонливости. В общем, не совсем то, что требуется человеку с утра. А с утра человеку надо примерно 40000-60000 люксов (единиц освещения). Часть из них ты получишь с дневным светом, который пробьется даже через самые плотные тучи, а остальное дополнят яркие светильники. И мелатонин тут же прекратит свою подрывную деятельность.

4 Обнимайся перед сном

Один из самых надежных способов заснуть — пережить оргазм. Причем это объясняется не только физиологическими, но и психологическими причинами. Темнота и ночь изначально вызывают в нас желание оказаться в надежном, защищенном месте и желательно с чем-нибудь живым, теплым и мягким под боком. Так мы ощущаем себя в покое и безопасности. Поэтому, даже если ты не планируешь сегодня заниматься сексом, это еще не повод для того, чтобы не поцеловаться и не пообниматься перед сном. Только не ставь девушку в известность о том, что ты полез с ней нежничать потому, что твое подсознание боится бяки-закаляки кусачей, которая живет в темноте под кроватью.

5 Перекрась спальню и поменяй наволочки

Если ты часто страдаешь от бессонницы и дурных снов, возможно, что причиной тому — неправильное цветовое оформление твоей спальни. Карл Риберг, архитектор и по совместительству психолог, профессор Стокгольмского института цветовой терапии утверждает: «Для спальни лучше всего подходят синие тона. Синий — это цвет покоя, ночи и чувства расслабленности. При этом необязательно выкрашивать всю комнату голубой краской, достаточно, если этот цвет будет активно присутствовать. Занавеси, постельное белье, пижама — все это лучше всего подбирать в синей гамме. А вот красному, розовому, желтому и оранжевому цветам в спальне делать нечего. Эти краски провоцируют активность, слишком привлекают внимание, оказывают возбуждающий эффект».

7 Бери ее тепленькой

Утро — время самой высокой концентрации половых гормонов в крови. Поэтому и утренний секс получается таким приятным, необременительным и эмоционально богатым. И пусть после эякуляции количество возбуждающих ферментов снизится, зато останется приятное чувство уверенности в себе и осознание того, что день, кажется, начинается неплохо…

6 Зевай и потягивайся сколько влезет

С утра твои мышцы чувствуют себя вялыми и затекшими, кровообращение в них замедленно, координация и подвижность заметно снижены. Но спрыгивать с постели и начинать тут же скакать, приседать и отжиматься — это не выход. Во-первых, это может быть травматично. Во-вторых, даже здоровый человек от такой встряски может испытать резкий перепад давления, который не улучшит его самочувствия. Начинать надо с самых щадящих и в тоже время самых эффективных сейчас упражнений. Правильно, с потягивания. Если у тебя нет такой привычки, постарайся ее в себе развить. 2-3 минуты грамотного потягивания — и 70% работоспособности восстановлено. Еще один способ включить себя — это несколько раз с удовольствием широко зевнуть. В зевке задействованы очень многие мышцы — гортани, челюстей, мимические и даже глазные. В результате одно долгое и старательное «э-а-ууууу» обеспечивает усиленное кровообращение почти во всех областях твоей головы.

8 Вынеси мусор

Вчера тебе лень было вынести мусор? Ну и правильно. Зато сейчас есть повод для краткого визи-

MITSUBISHI PAJERO - №1

Абсолютный победитель Париж–Дакар 2001

С 1983 года компания Mitsubishi Motors демонстрирует великолепные качества своих автомобилей Pajero и высокий профессионализм команды Mitsubishi–Ralliart в тяжелейших внедорожных ралли Париж–Дакар. Многочисленными победами в разных классах Mitsubishi не раз доказала приспособленность своих серийных и спортивных автомобилей к нелегким испытаниям в экстремальных условиях, испытаниям, за которыми ежегодно с напряжением следят поклонники знаменитой японской марки во всем мире. И Mitsubishi не обманула их ожиданий, завоевав в январе 2001 г. первые два места в абсолютном зачете – Ютта Кляйншмидт на Pajero и Хироши Масуока на Pajero Evolution. Триумф Mitsubishi в изнурительной гонке протяженностью более 10 тысяч км явился вдвойне впечатляющим благодаря тому, что немецкая гонщица стала первой в истории женщиной, выигравшей Париж–Дакар. Браво Ютта! На пятом месте финишировал специально подготовленный пикап Mitsubishi L200. Очень сильно выступили два российских экипажа на Mitsubishi Pajero Sport, заняв 16–ое и 19–ое места в абсолюте среди нескольких сотен участников! Самый сложный рельеф местности, каменистые и песчаные пустыни, огромные перепады температур, водные и грязевые преграды ... Даже в таких суровых условиях Mitsubishi убедительно демонстрирует свое превосходство.

Mitsubishi Pajero

Созданный побеждать

Дилеры MITSUBISHI MOTORS:

Москва: Рольф–Центр (095) 785–1955 • Диамант (095) 785–1975 • Рольф–Юг (095) 788–6262 • На Таганке (095) 792–5733 • На Волоколамке (095) 193–5061 • На Пресне (095) 255–0707 • На Б. Серпуховской (095) 236–0122 • На Коломенской (095) 116–2022 **Санкт-Петербург:** Рольф–Нева (812) 320–0020 **Вологда:** Анна и К (8172) 215–307 **Екатеринбург:** Сити Моторс (3432) 645–645 **Елабуга:** Твел (85557) 451–91 **Иваново:** Риат (0932) 307–771 **Казань:** Раиф–Центр (8432) 643–224 **Калининград:** Газ–Ойл Моторс (0112) 469–642 **Краснодар:** Модус (8612) 547–277 **Красноярск:** Медведь (3912) 251–655 **Минск:** Милленниум (37517) 275–9885 **Нижний Новгород:** Центротех (8312) 24–1598 **Новосибирск:** Ново–Моторс (3832) 233–875 **Оренбург:** Автосалон 2000 (3532) 353–192 **Пермь:** УралАвтоИмпорт (3422) 902–900 **Петрозаводск:** СТК (8142) 745–701 **Ростов-на-Дону:** Модус (8632) 713–101 **Самара:** Самарские Автомобили (8462) 571–690 **Ставрополь:** Модус (8652) 282–828 **Сургут:** Сибкар (3462) 775–656 **Тольятти:** Ориент–Моторс (8482) 351–589 **Уфа:** Сити–Моторс–Уфа (3472) 523–027 **Челябинск:** Регинас (3512) 948–616

Дистрибьютор: РОЛЬФ ХОЛДИНГ Тел.: (095) 785–1978 • Лизинг: КЕЛЬВИН Тел.: (095) 785–1972

Оптовые поставки запчастей: (095) 785–1959 Internet: WWW.ROLF.RU

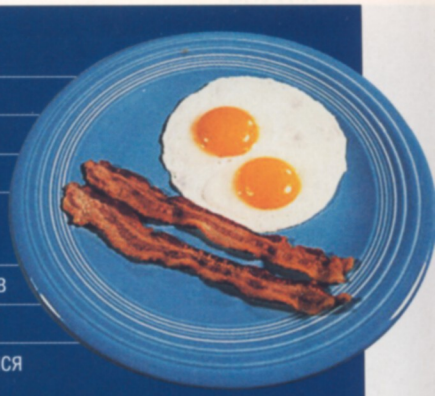
GDI™ Gasoline Direct Injection

MITSUBISHI MOTORS

GDI – новейший стандарт бензиновых двигателей и зарегистрированная торговая марка Mitsubishi Motors Corporation. Товар сертифицирован.

Europa Exclusive
BOUTIQUE
костюм Francesco Smalto
рубашка Kiton
галстук Brioni
туфли Pakerson
ремень Artioli
Республика Узбекистан, г. Ташкент
тел.: (0099871) 1371111, 1372222
http://www.europa-exclusive.com
e-mail: europak@uzpak.uz

КОГО СЪЕСТЬ НА ЗАВТРАК?



Оценка	Продукт	Действие
★★	Кофе, черный чай	1–2 чашки придадут бодрости
★★★	Апельсиновый сок	Хороший запас витамина С на весь день
★★★	Ржаной хлеб	Качественная смесь различных углеводов, клетчатки, витамина В, минеральных солей
★	Белый хлеб, тосты	Много углеводов, но недостаточно витаминов и микроэлементов
★	Яйца	Богаты витамином А и белком, но жирноваты
★★	Мед	Фруктоза обеспечит мгновенный приток энергии, а содержащийся в меде ацетилхолин поможет справиться со стрессом
★	Мармелад, джем	Много энергии, мало минеральных веществ
★★	Шоколадный крем	Жирно, но небольшая порция даст сразу много энергии и поможет избавиться от стресса (особо хорошо подходит тем, кто с утра больше давится, чем ест)
★★	Сыр	Много белка и кальция
★★★	Мюсли, хлопья	Богаты углеводами и минеральными веществами, идеальны для спортсменов
★★★	Фрукты	Углеводы, микроэлементы, витамины — есть всё. Кроме того, фрукты нормализуют работу кишечника
★★★	Йогурт	Повышает твою устойчивость к стрессам за счет обилия легкоусваиваемого белка и кальция

та во внешнее пространство. Выход на улицу еще до душа и завтрака поможет тебе с большей осмысленностью совершить все утренние мероприятия. Одной минуты, за которую ты донесешь мусорные пакеты до бака, вполне хватит для того, чтобы почувствовать себя достойным членом человеческого общества. Пусть даже все вокруг в бизнес-костюмах и при галстуках, а ты в пижаме и шлепанцах.

9 Просыпайся на все готовое

«Утро вечера мудренее?» Еще как! Я лично не знаю более мудреного занятия, чем утренние попытки сообразить, почему у тебя один носок с полоской, а другой без и куда запропастились абсолютно все чистые рубашки.

Вот поразмышлять с утреца за чашкой кофе об устройстве мироздания — это да. Это святое. И тут не рискуешь понабивать себе синяков на голенях, разрывая завалы разнообразных одежд по шкафам и обнюхивая подмышки всех встреченных свитеров. Интеллект просыпается медленно, а способность совершать строго последовательные и энергичные действия по утрам колеблется на критической отметке. Так что перед сном заранее собери все, что собираешься надеть и взять с собой. А если у тебя еще и хватит сил с вечера заготовить себе в холодильнике на отдельной тарелке завтрак, выставить на стол чашку с пакетиком чая и сахаром, налить в чайник воды и положить рядышком газету, то утром твое тело само охотно сползет с кровати и поползет на встречу с этими благами цивилизации, которые достанутся ему без лишних хлопот.

10 Корми себя завтраком

Знаешь, сколько человек ежедневно отправляется на работу, закусив лишь чашкой кофе и сигаретой? Ровно столько же, сколько потом до полудня не может прийти в себя и растекается мыслию по офисному столу, вместо того чтобы ворочать громадьем планов.

Утром надо есть. Заставлять себя. Насиловать свою природу, восстающую при виде этой страшной баночки с йогуртом. За завтраком нужно потребить не менее трети своей дневной порции калорий (что означает 700-800 ккал для мужской особи среднего веса, не обремененной особым физическим трудом). И даже если ты сидишь на диете — манкировать завтраком недопустимо. Пусть сейчас есть не хочется — потом захочется в три раза сильнее.

В идеале твой завтрак должен состоять:

▶ из злаков — для длительного притока энергии,

▶ из фруктов — для немедленного выброса энергии и витаминов

▶ и из молочных продуктов — для белков и минеральных веществ.

Например, тарелка мюсли с молоком и яблоко. Или: йогурт и бутерброд из черного хлеба с сыром. Или: хрустящие хлебцы с конфитюром, банан и кефир.

11 Думай о приятном

Знаешь, чем ты отличаешься от компьютера? Тем, что ты можешь легко программировать себя сам, не приглашая для этого всяких дядь Гейтсов. Проснувшись, постарайся подумать о чем-нибудь приятном, что должно будет произойти сегодня. (Ну хоть что-нибудь приятное у тебя все-таки должно будет произойти?!! Ну подумай хотя бы о том, какая сегодня замечательная погода, дивная сырость, прекрасные тучи и свежий ураган за окном…)

Старое правило «Вставай с улыбкой!» имеет очень глубокий смысл. Настроение, которое ты создашь себе утром, будет более-менее держаться до вечера — так что пусть это будет хорошее настроение.

А о всякой неприятной всячине можно будет подумать потом, когда эти мысли не будут угрожать тебе испортить грядущий день заранее. Например, после завтрака, во время поездки на работу. (Но ни в коем случае не раньше.) MH

Фото: Илья Мелехов; стиль: Дарья Полторацкая

ПОЛЕЗНАЯ ЛИМФОМАНИЯ

Неспешно и незаметно, почти таинственно течет по твоему организму лимфа. Держи в порядке эту незаменимую систему и будешь жить долго и счастливо.

Автор: Тимофей Липкинд

Ты следишь за сердечно-сосудистой системой. Жирного не ешь. Бегаешь по утрам и делаешь аэробные упражнения. Пьешь аспирин, разжижая кровь, и красное вино за обедом, чтобы снизить уровень вредного холестерина. Ты борешься со стрессом всеми возможными способами, тренируешься в фитнес-зале и даже ешь чеснок по выходным. Ты совершенно уверен, что твое сердце вне опасности. Не правда ли? Не факт. Американский кардиохирург Джералд Лемоул считает, что большинство мужчин уделяют слишком много внимания второстепенным профилактическим мерам и забывают о главном. «Сердечно-сосудистых заболеваний было бы куда меньше, а риск заполучить проблемы, связанные с холестериновыми бляшками в сосудах, куда ниже, если бы мы больше следили за своей лимфатической системой», — утверждает доктор Лемоул. И он знает о чем говорит. Порукой тому тысячи операций на сердце, проведенных за 35 лет работы. Кстати, учителем Лемоула был хорошо известный Майкл Дебейки, пионер в области кардиохирургии.

Если ты не знаешь, что такое лимфатическая система — гордиться тут нечем. Увы, очень многие впервые слышат загадочное слово «лимфа» при самых печальных обстоятельствах. Например, когда онколог констатирует, что метастазы поразили лимфоузлы. И в этом нет ничего удивительного.

Взаимосвязь между сердечно-сосудистой и лимфатической системой давно доказана, и она чрезвычайно важна для правильного функционирования организма. «Лимфатическая система — это река жизни», — считает известный кардиолог.

Система жизнеобеспечения №2

У человека две важнейшие системы жизнеобеспечения. Всем известная и описанная до мелочей сердечно-сосудистая и незаслуженно обойденная общественным вниманием лимфатическая. А меж тем лимфы в организме человека больше, чем крови, а длина лимфатических каналов превышает протяженность кровеносных сосудов. Лимфатическая система непосредственно отвечает за иммунитет.

Лимфа, путешествуя по многочисленным протокам и каналам, вымывает токсины, подбирает всяческие зловредные микробы и отправляет всю эту гадость в печень для очистки и последующего выведения из организма.

Тщательно продуманная система лимфатических протоков пронизывает все наше тело, переплетаясь с кровеносными сосудами. В стратегически важных участках располагаются лимфоузлы — своеобразные ловушки для всяких воинственных пришельцев, наполненные клетками-убийцами. Наиболее известные лимфоузлы легко нащупать под челюстью. Именно они распухают, когда ты подхватываешь ОРВИ какую-нибудь. Но на самом деле этих ловушек для микробов куда больше, и особое их скопление наблюдается под мышками, в паху и на шее.

В тех точках нашего организма, где кровь из больших сосудов попадает в капилляры, гидростатическое давление продавливает жидкость, содержащую кислород и сахар, через стенки сосудов в лимфу. Кислород и сахар путешествуют по лимфореке, подпитывая наши клетки. В свою очередь клетки сбрасывают в лимфу молочную кислоту и прочие побочные продукты метаболизма, доставляя их обратно в кровеносную систему. К сожалению, обмен далеко не всегда по-настоящему эффективен. И некоторые шлаки так и остаются в лимфосистеме. Если скорость движения лимфы в твоем организме достаточно высока — нет проблем. Токсины, оставшиеся в лимфе, рано или поздно окажутся в грудном протоке и уже оттуда попадут в кровь, которая доставит их в печень и далее в почки.

Но если течение лимфы слабенькое, токсины останутся в организме. А это уже очевидный вред. «Чем дольше токсины и прочие шлаки остаются в лимфе, тем выше вероятность развития атеросклероза», — поясняет доктор Лемоул. По мнению ученого, нормальный лимфоток играет огромную роль в поддержании необходимого баланса холестерина в крови.

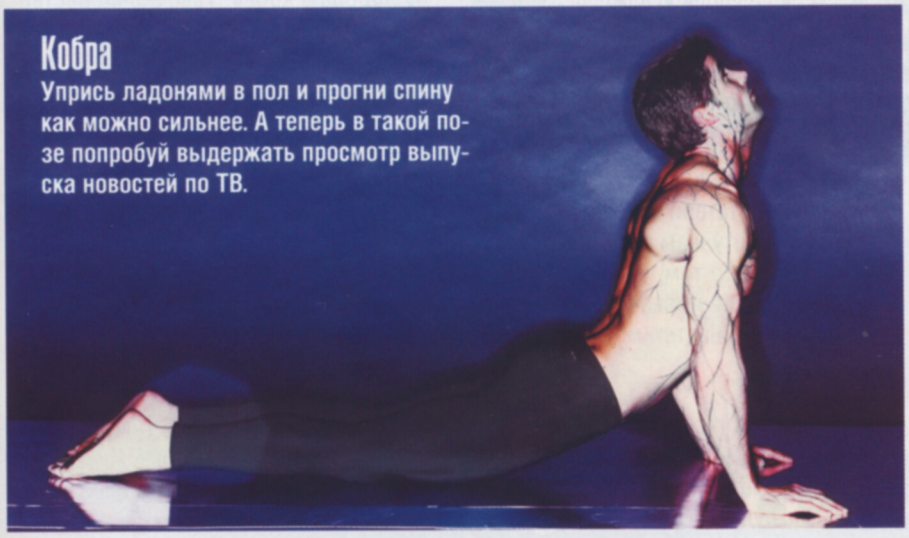
Так вот, если лимфа течет вяло, то в местах соприкосновения и обмена веществ между кровеносной и лимфатической системой могут образовываться холестериновые заторы, которые со временем превращаются в бляшки. А уж от бляшек до сердечно-сосудистых проблем — один шаг.

Встань в позицию

Йога — идеальная методика для активизации деятельности лимфатической системы. «Ощущение координации тела в пространстве в сочетании с медитацией, которое дает йога, способствует повышению уровня гормонов, увеличивающих сопротивляемость организма и ускоряющих выведение токсинов», — поясняет Лемоул. Фраза «ощущение координации тела в пространстве» несколько настораживает, не так ли? На самом деле дыхание по системе йоги и большинство позиций способствуют тому, чтобы как можно больше раскрепостить грудную клетку и привлечь земное притяжение с целью активизировать лимфатическую систему. Вот пара довольно простых и очень полезных упражнений. Можешь делать их, когда дома никого нет. Мы никому не расскажем.

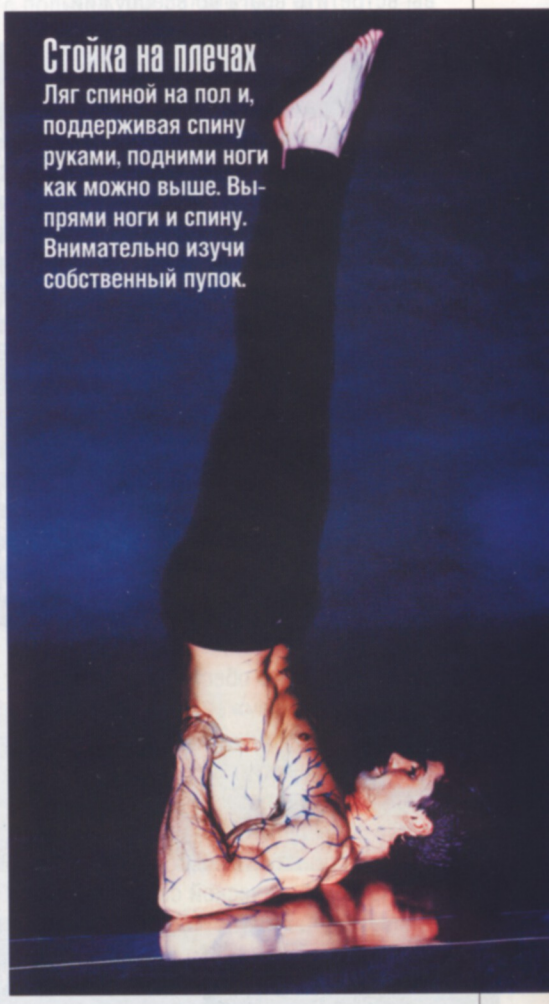
Кобра

Упрись ладонями в пол и прогни спину как можно сильнее. А теперь в такой позе попробуй выдержать просмотр выпуска новостей по ТВ.



Стойка на плечах

Ляг спиной на пол и, поддерживая спину руками, подними ноги как можно выше. Выпрями ноги и спину. Внимательно изучи собственный пупок.



Важный канал, бессердечная система

Грудной лимфатический проток — это широкая лимфатическая река, самый крупный во всей системе сосуд диаметром не меньше карандаша. Все прочие лимфатические сосуды впадают в грудной проток. Хороший лимфоток в нем очень важен и потому, что он очень велик, и потому, что находится он рядом с сердцем. Если ты хочешь, чтобы лимфоток был хорошим, первым делом необходимо четко усвоить разницу между кровеносной и лимфатической системой.

В лимфосистеме нет мощного насоса, непрерывно разгоняющего жидкость по сосудам. Поэтому для того, чтобы поддерживать хороший уровень лимфотока, необходимо самому проявить некоторую активность. Ничего сверхсложного — несколько правильных упражнений и система правильного дыхания. Вот и весь секрет, который позволит дренажной системе твоего организма эффективно доставлять шлаки в лимфоузлы, которые в свою очередь всегда будут открыты и готовы встретить врага во всеоружии.

Будь добр, сними с нее бюстгальтер

Активный лимфоток — профилактическое средство от рака. «Конечно, причины возникновения раковых клеток всегда зависят от комплекса проблем, но очевидно, что активный лимфоток может устранить некоторые из них, особенно связанные с загрязнением окружающей среды», — поясняет доктор Лемоул. По его мнению, бюстгальтеры, особенно излишне тесные, могут пережимать лимфатические каналы, провоцируя скопление токсинов в тканях груди, а значит, повышая риск возникновения рака молочной железы. Несмотря на то что Американское онкологическое общество не проводило исследований, способных подтвердить это предположение, статистика действительно свидетельствует о том, что рак молочной железы наиболее распространен в странах, где большинство женщин постоянно носят бюстгальтеры. Скептики, правда, возражают: мол, в тех же самых странах люди чаще всего едят много жирной пищи и экология неважнецкая. Но доктор Лемоул все же уверен, что частое ношение очень тесных бюстгальтеров и рак молочной железы — звенья одной цепи.

Туго затянутый ремень, кстати, тоже идея не из лучших. В области паха много лимфатических желез. Не стоит нарушать их лимфоснабжение. Лучше лишний раз сходить в фитнес-зал и сбросить лишний жирок.

Особенно важно обеспечить достаточную скорость движения лимфы в грудном протоке. Помни, от этого напрямую зависит здоровье твоего сердца и сосудов.

Есть в этом деле одна загвоздка. Некоторые из простых способов улучшить работу лимфатической системы, несомненно, пришли из традиционной восточной медицины. Система дыхания. Йога. Массаж. Мы знаем, что далеко не все наши читатели относятся к таким дамским штучкам с должным уважением. Забудь о том, что поза лотоса прямиком ведет в нирвану. Помни, что она просто улучшает лимфоток в твоем организме.

Дыши глубже

«Даже нормальное дыхание заметно улучшает лимфоток, — поясняет доктор Лемоул. — Сокращаясь, легкие оказывают давление на грудной проток и помогают лимфе быстрее подняться к области шеи. Глубокое дыхание усиливает этот процесс многократно». Вдыхая медленно, постарайся набрать в легкие как можно больше воздуха, а затем резко выдохни. Резкий перепад давления в грудной клетке улучшит ток лимфы наверх.

Упражнение хорошо прежде всего тем, что в процессе его выполнения сокращаются мышцы, ответственные за лимфоток. Увеличивается и приток кислорода в кровь. Увы, большинство аэробных тренировок не предусматривает глубокого дыхания «от живота». Поэтому дышать надо отдельно и сосредоточено. В принципе 10 минут глубокого дыхания в день вполне достаточно, чтобы обеспечить своевременное выведение токсинов через лимфатическую систему.

Маэстро, туш!

Некоторые медики объясняют феномен долгожительства известных дирижеров положительным влиянием музыки на функционирование мозга. Доктор Лемоул же уверен, что дело вовсе не в этом. Причина — уникальная поза дирижера, размахивающего высоко поднятыми ру-

Фото: Ron Amato

ками. В этот момент легкие максимально расширяются и грудной лимфатический проток тоже. Результат — усиление лимфотока.
Если тебе не по душе 10 минут в день размахивать руками под музыку Бетховена или Фредди Меркюри, зимой примерно такой же эффект дают интенсивные лыжные прогулки, в процессе которых руки с палками выносятся попеременно вперед и вверх. Летом предпочтение стоит отдать гребле, подтягиванию на перекладине и плаванью кролем с максимальной амплитудой и продолжительностью гребка.

Брось вызов тяготению

Прыжки помогут усилить скорость движения лимфы в грудном протоке. Взлетая, ты усиливаешь приток лимфы от ног к области сердца. Гравитационные перепады также активизируют систему кровообращения. По данным Лемоула, самый активный лимфоток наблюдается у баскетболистов и волейболистов, то есть у людей, играющих в вертикальном положении, подпрыгивающих и часто поднимающих руки.

Равняйсь! Смирно!

Когда мама твердила тебе в юности «Не сутулься!», она вряд ли подозревала, что именно военная стойка — грудь вперед, плечи назад, взгляд вверх — идеальна для грудной клетки. Балетные танцовщики, постоянно держащие осанку, справляются с огромными нагрузками на сцене и репетиционном зале во многом благодаря интенсивному лимфотоку, быстро выводящему из организма токсины.

Расслабься и стань сильнее

Слишком долго находиться в вертикальном положении тоже не очень полезно для лимфосистемы. Ей приходится изрядно напрягаться, перекачивая лимфу из области ног к груди и далее. Во время же сна она отдыхает, поскольку с гравитацией бороться не надо. Словом, поспать иногда тоже невредно, чтобы система не перетрудилась. Хочешь еще один повод для того, чтобы поваляться и как следует расслабиться? Пожалуйста. Стресс столь же пагубно влияет на лимфатическую систему, как и на кровеносную. Стресс-гормоны типа адреналина способствуют сужению как кровеносных, так и лимфатических сосудов.

Помассируйся

Многие формы массажа и акупрессуры — рефлексотерапия (воздействие на активные точки на ступнях и ладонях), шиатсу и другие восточные разновидности — могут значительно активизировать лимфоток. Один из секретов лимфомассажа по Лемоулу — усилить давление, когда доходишь до области сердца и уменьшить его, когда удаляешься от этой зоны. Чрезвычайно полезен массаж шеи, где расположено 30% всех лимфатических узлов.

Поржи от души

Хватит тихонько хихикать. Смеяться — так смеяться. Громко и от души. Хороший хохот стимулирует грудной лимфатический проток. А если кому не нравится — фиг с ним. В конце концов хорошо смеется тот, кто смеется с пользой для организма.

Квартал 32–33
на Ленинском проспекте

Квартиры в домах класса люкс по Ленинскому проспекту 128-1 (дом сдан) и 98-1. А также в доме бизнес-класса по улице Удальцова 3-1.

Традиционно престижный район, благоприятная экология — три лесопарковых массива, развитая транспортная инфраструктура, подземный паркинг, круглосуточная охрана, квартиры свободной планировки, зимний сад в квартире

www.kvartal.ru
kvartal@europe.com
232-22-11 (многоканальный)

По поручению Правительства Москвы (постановления №393 от 10.05.94 и №346 от 16.04.96) ведет строительство жилых домов

Твой дрим-тим

Еще вчера ты вкалывал рядовым сотрудником и тихо подозревал, что основная функция начальства — это раскладывать пасьянс на компьютере и получать огромную зарплату.
Но вот минуло несколько годовых отчетов, и ты не заметил, как сам стал большим боссом. А твои вчерашние приятели-коллеги вдруг оказались стадом неуправляемых бездельников.

Автор: Александр Маленков

Работа хорошего начальника не всегда заметна глазу. Вроде все идет само собой: Маша звонит поставщикам, Глаша заказчикам, Петя следит за рекламой, а Эдуард лазает по порносайтам, иногда отвлекаясь на бухгалтерию. Но Маша никогда не узнает, что начальник чуть не заработал цирроз печени, привлекая поставщиков и заказчиков. Глаше невдомек, что начальник помог Пете оформить квартиру. А Петя не в курсе, что Эдуард — ценнейший сотрудник, которого начальник переманил у конкурентов. И никто из них никогда не узнает, что успешная работа их коллектива — плод длительных размышлений и усилий все того же начальника. Составить работоспособную команду при ближайшем рассмотрении оказывается труднейшей задачей. Секрет успеха — в правильном распределении ролей. Этим разделом управления занимается целая наука под названием бизнес-психология. Бывает, что и специалисты грамотные, и бюджет есть, и дисциплина в порядке, а работа не идет. Тогда на сцене появляется бизнес-психолог. Он устраивает дурацкие игры. Просит быстро закрасить квадратик. Предлагает тесты с вопросами вроде «Вы испытываете беспокойство, переживая из-за своей тревожности?» После чего ставит диагноз. Например, такой: у вас слишком много творцов и нет ни одного педанта. Увольте Васю, а Пете поручите следить за сроками.

Мы немного пообщались с бизнес-психологами и, раз уж ты выбился в начальники, передадим тебе частицу сокровенного знания. Это описание необходимых ролей в команде. Их всего восемь, и именно наличие всех восьми обеспечивает команде успех. Присмотрись к своим подчиненным — может быть, кто-то из них занят не своим делом? А может, вам кого-то не хватает?

Схема, приведенная ниже, универсальна, но для наглядности мы рассмотрим ее на примере фирмы «Веник продакшн». Эта фирма вяжет веники, ее успех ошеломляет конкурентов. Работает в ней восемь человек.

Стратег (Человек–цель)

Это общительный, влиятельный тип лидера. Он занят выбором целей и расстановкой приоритетов. Стратег любит участвовать в групповых дискуссиях и следит, чтобы обсуждение не выходило за рамки поставленной темы. Даже если его идеи не популярны, он все равно будет их проводить. Человек-цель энергичен, уверен в себе и пользуется большим авторитетом.

Недостатки Его энергичность и самоуверенность могут обернуться нетерпимостью к менее организованным людям и неприятием нечетко сформулированных идей.

В фирме «Веник продакшн» директором работает Атилла Бонапартович Македонский. Это типичный Человек-цель: загоревшись идеей внедрения турбовеников с плавающей головкой, он трое суток не отпускал подчиненных домой, ожидая, чтобы кто-нибудь объяснил ему, что это такое. Через год эта концепция принесла фирме бешеную прибыль.

Советы начальнику

1. Критикуй приватно.
2. Хвали прилюдно.
3. Создай традицию (например, отмечать сдачу очередного этапа).
4. Регулярно и наглядно знакомь команду с ее успехами.
5. Говори о перспективах.
6. Принимая нового сотрудника, официально представляй его всем.
7. Увольняя сотрудника, объясни всем причину своего решения.
8. Будь в курсе жизненных обстоятельств всех сотрудников — важно создать хотя бы иллюзию личных отношений с каждым из них.
9. Будь демократичен — обедай с подчиненными. Но не слишком — не рассказывай анекдоты курьеру.
10. Умей признавать свои ошибки перед подчиненными.

Координатор (Человек–консенсус)

Любит организовывать людей, продуктивно используя их сильные стороны. Он внушает уважение, вызывает энтузиазм, хорошо говорит и слушает, дисциплинирован, следит за временными рамками. Именно благодаря этим качествам Координатор умеет приводить разные интересы к общему знаменателю.

Недостатки Человек-консенсус не обязательно самый толковый или креативный член команды. Он лишь собирает чужие идеи, редко придумывая что-то сам. Претендуя на роль лидера, он может конфликтовать со Стратегом, поэтому в команде наличие обоих типов лидеров необязательно.

В фирме «Веник продакшн» роль Координатора играет замдиректора Анна Иванна Душечкина. Она — гений компромисса. Когда директор настаивал на снижении себестоимости, а главный инженер продвигал идею двустороннего веника, г-жа Душечкина предложила продавать только черенки от веников, обеими сторонами которых мести неудобно. Директор Македонский собирается уволить свою заместительницу за то, что она постоянно искажает его идеи.

Креативщик (Человек–идея)

Это инноватор, наиболее оригинальный, независимый, наделенный богатым воображением член команды. Креативщик вырабатывает новые подходы к старым проблемам, предлагает новые идеи и стратегии. Он любит решать различные головоломки, требующие творческого подхода. Команда ценит его независимый взгляд, фантазию и сообразительность.

Недостатки Обратная сторона креативности — непрактичность, невнимание к деталям. Ему может не хватать терпения донести свои идеи до тех членов команды, которые придерживаются иного мнения. Может чувствовать себя скованным в групповой работе.

В фирме «Веник продакшн» генератором идей является главный инженер Эдисон Альбертович Кулибинштейн. Со стороны может показаться, что он только и делает, что смотрит в окно и курит трубку. Но раз в день он выходит из своего кабинета и выдает гениальную идею. Пять из шести его идей не имеют смысла, как например веник-бумеранг или веник, маркирующий подметенные участки известкой. Но иногда его идеи бесценны — магнитный веник для уборки железных опилок стал гордостью всей отрасли.

Коммуникатор (Человек–телефон)

Деловитый, общительный работник, порхающий где-то вокруг задачи. Его вклад в дело — контакты, адреса, телефоны, идеи и технологии, принесенные извне. Работает на основе личных связей, легко находит необходимых специалистов для решения текущих проблем.

Недостатки Его любопытство может сопровождаться некоторым избыточным энтузиазмом и неумением доводить дело до конца.

В фирме «Веник продакшн» на телефоне сидит Светочка Говорунова — гораздо больше чем просто секретарь. Она моментально находит необходимую информацию в Интернете и справочниках. Водит знакомство с заправщиками ксероксов и морильщиками тараканов, следит за конкурентами и новинками веничного рынка.

Критик (Человек–скепсис)

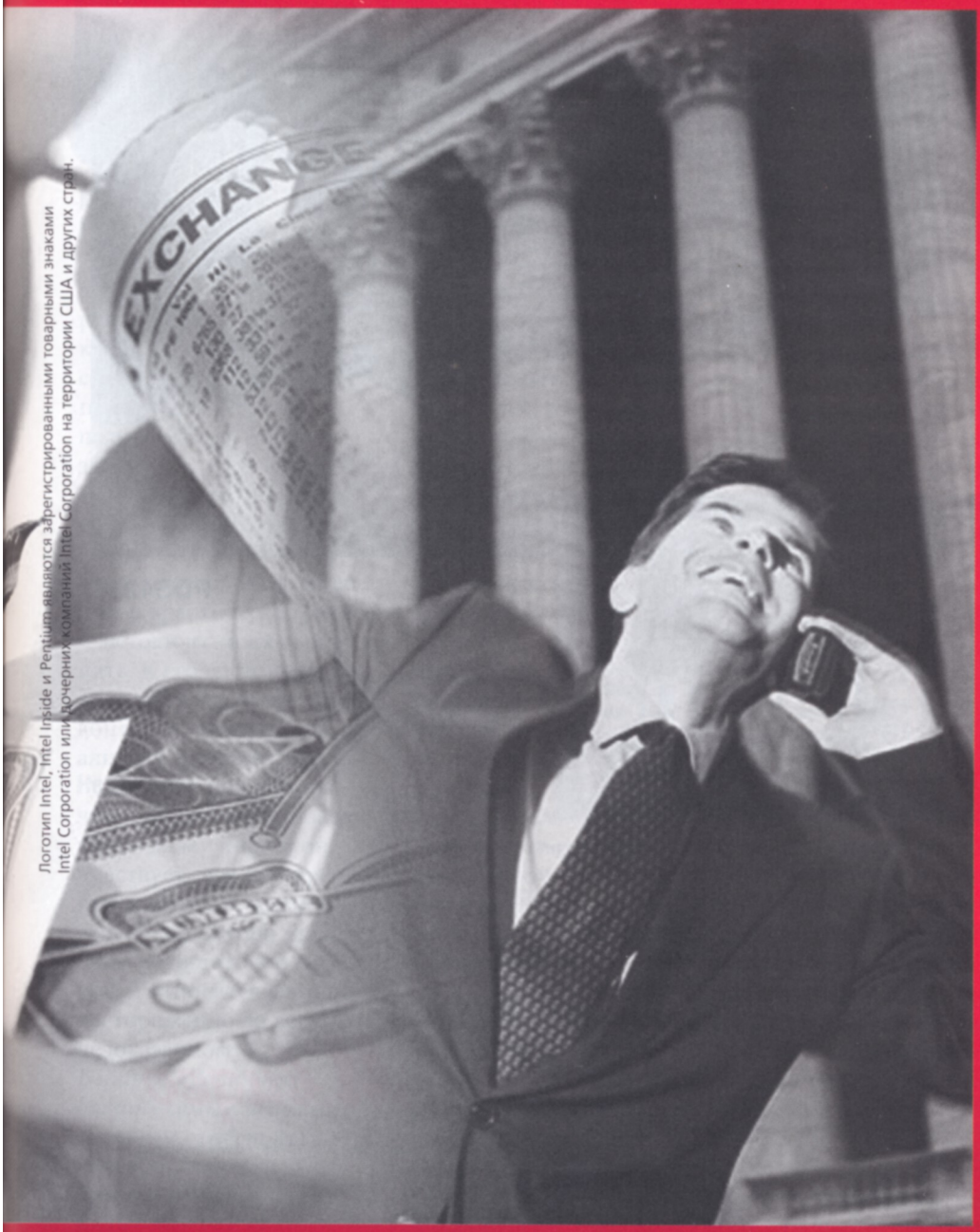
Это аналитик, человек осторожный, неторопливый, но чаще всего он бывает прав. Критичные суждения в нем побеждают чувства. Его вклад в командую работу заключается в анализе проблем, оценке идей и предложений других. Такой человек очень полезен в команде, поскольку может предвидеть трудности раньше, чем они принесут убыток. Критик должен быть уверен, что владеет информацией в полном объеме, только тогда он примет решение.

Недостатки Иногда он бывает медлителен, слишком серьезен и чересчур критичен. На этапе креативного решения задачи его лучше удалять из помещения.

В фирме «Веник продакшн» Критиком работает главный испытатель Николай Гаврилович Ворчунов. После истории с обоюдоострыми вениками он не разговаривает с Эдисоном Альбертовичем. Ворчунова зовут, когда не находят изъянов в проекте, — и если уж он дает добро, то проект можно запускать. ▶▶

intel inside
pentium® III

ПОЧУВСТВУЙ ВДОХНОВЕНИЕ БИЗНЕСА



Мобильные компьютеры Compaq Armada M700 и E500 на базе процессора Intel® Pentium® III предоставляют безграничные возможности для бизнеса. Они являются очень мощным и удобным средством для деловых людей, ценящих свое время, потому что Compaq – это всегда защищенность информации, надежность компонентов и ... просто красивая вещь.

http://www.compaq.ru

Armada M700

Armada E500

Товар сертифицирован

Логотип Intel, Intel Inside и Pentium являются зарегистрированными товарными знаками Intel Corporation или дочерних компаний Intel Corporation на территории США и других стран.

Компания RSI – победитель национального конкурса «Брэнд года» в 2000 году.

Интернет-магазин www.computerplaza.ru

RSI DISTRIBUTOR COMPANY

Оптовые поставки:
Тел.: (095) 907-1101, 907-1065
Факс: (095) 904-5995
E-mail: rsi@rsi.ru
http://www.rsi.ru/compaq
http://b2b.rsi.ru

Наши партнеры:

Д-Факто	(095) 959-7370, 959-7371
ЛайтНэт	(095) 200-1414, 299-0607
Метап	(095) 748-1231, 135-2497
Нобел	(095) 784-7636, 946-805
Электон	(095) 238-7868, 238-6886

COMPAQ
Inspiration Technology

FUJITSU

Товар сертифицирован

PDS4214

Plasmavision™

PDS4222

Абсолютно плоский плазменный дисплей с диагональю 42 дюйма и углом обзора более 160 градусов во всех направлениях

Сверхмалая толщина (всего 8,5 см) даёт возможность настольного, настенного и подвесного монтажа и обеспечивает идеальную интеграцию в любой интерьер

Высочайшая яркость изображения делает просмотр комфортным даже при сильном внешнем освещении

Высокое разрешение дисплея соответствует стандарту телевидения высокой чёткости и обеспечивает возможность демонстрации мультимедийных изображений VGA, SVGA и XGA

Три года гарантии на плазменные панели

М.видео®

тел.: (095) 777-777-5 www.mvideo.ru

м. Новокузнецкая, ул. Пятницкая, 3
м. Алексеевская, пр-т Мира, 91
м. Войковская, Ленинградское шоссе, 16
м. Марьино, ул. Люблинская, 169
м. Семеновская, ул. Измайловский вал, 3
м. Варшавская, Чонгарский б-р, 3
м. Китай-город, ул. Маросейка, 6/8
м. Преображенская пл., ул. Б. Черкизовская,1
м. Площадь Революции, ул. Никольская, 8/1
м. Кузнецкий мост, Столешников пер., 13/15

Оптовые продажи, тел.: (095) 207-8554

Приглашаем дилеров к сотрудничеству.
Предлагаем выгодные условия.

Исполнитель (Человек–практика)

Это самый практичный член команды. Именно он раскладывает идеи на конкретные этапы и сроки, составляет практический план достижения цели, после того как остальные завершили свои споры по этому поводу. В команде обязательно должен быть Исполнитель, который будет переводить концепции в практическое русло и методически их выполнять. К его достоинствам относятся высокий самоконтроль, дисциплина, реализм и здравый смысл.

Недостатки Ему нужны четко поставленные задачи, поэтому иногда он чувствует себя неуверенно при работе с новыми идеями. Исполнитель может быть недостаточно гибким и относится слишком настороженно ко всему недоказанному.

В фирме «Веник продакшн» самым исполнительным слывет вязальщик Константин Эдуардович Собакевич. Когда план действий принят, Атилла Бонапартович многозначительно смотрит на Собакевича. Он приходит на работу ровно в девять и составляет план работы на день. Даже в туалет он ходит по расписанию.

Воспитатель (Человек–компания)

Это душа всей команды, то, что раньше называлось общественник. Он любит людей, легко с ними работает, даже когда их идеи отличаются от его собственных. Человек-компания объединяет людей, опирается на их сильные стороны, компенсирует их слабости и поддерживает в рабочем состоянии машину общения. Он более сконцентрирован на процессе, чем на его результате (в то время как Стратег, например, больше занят целью, нежели процессом). Его сильные стороны — гибкость, скромность, способность слушать, поддерживать людей, создавать гармонию. Он обычно популярен среди сотрудников.

Недостатки Воспитатель бывает нерешителен, неконкурентен, в нем не хватает жесткости.

В фирме «Веник продакшн» командный дух поддерживает управляющий Ганди Терезович Мамочкин. Его очень любят за то, что он всех хвалит и утешает. Он помнит все дни рождения, кипит энтузиазмом и оптимизмом. Считает, что живет и работает в лучшем месте на свете. Никто его не разубеждает.

Доводчик (Человек–совесть)

Это один из наиболее важных и часто недооцениваемых членов команды. Люди творческие придумывают идеи, а Доводчик их доводит до конца. Он очень внимателен к деталям, замечает ошибки и упущения. Человек-совесть проверяет планы и контролирует те части задачи, которые требуют дополнительного внимания. Он ответственен, чувствует сроки, в общем играет роль совести команды. Он больше беспокоится о возможных, чем о текущих проблемах. К его достоинствам относятся чувство порядка, концентрация на цели, самоконтроль и сильный характер.

Недостатки Доводчик может проявлять нетерпимость к разгильдяйству, которое он приравнивает к глупости.

В фирме «Веник продакшн» последнюю точку всегда ставит младший вязальщик веников Марк Левшович Тщательнов. Его остро волнует цвет обертки готовой продукции, количество соломинок в каждом пучке и угол среза тупого конца. Его считают чудаком, потому что он причесывает веники расческой перед отправкой заказчикам.

Несмотря на сложные отношения в коллективе, фирма «Веник продакшн» процветает. Все сотрудники — специалисты своего дела. У каждого есть своя слабая сторона, которая компенсируется сильными сторонами других. Стоит выкинуть хоть одно звено из цепочки, которую они образуют, как тут же происходят катаклизмы — или сроки летят, или качество падает, или с партнерами накладки, или просто никто не хочет работать.

Итак перед тобой восемь типажей. Став начальником, ты можешь играть роль Стратега или Координатора (наличие обоих этих типов одновременно необязательно). Оставшиеся шесть в любом случае должны быть представлены в твоей команде. Ты можешь не заводить отдельного сотрудника на каждый тип — один и тот же человек может играть сразу несколько ролей. Например, Креативщик может быть Коммуникатором, Исполнитель Доводчиком и т.п. И не пытайся найти одного гения — человек креативный всегда будет срывать сроки, а из прирожденного Критика никогда не получится хороший Исполнитель. У твоих подчиненных, как и у всех людей, достоинства являются продолжением недостатков. Пользуйся достоинствами, смирись с недостаткам, и твоя команда навяжет самых лучших веников. MH

Это лучше, чем секс

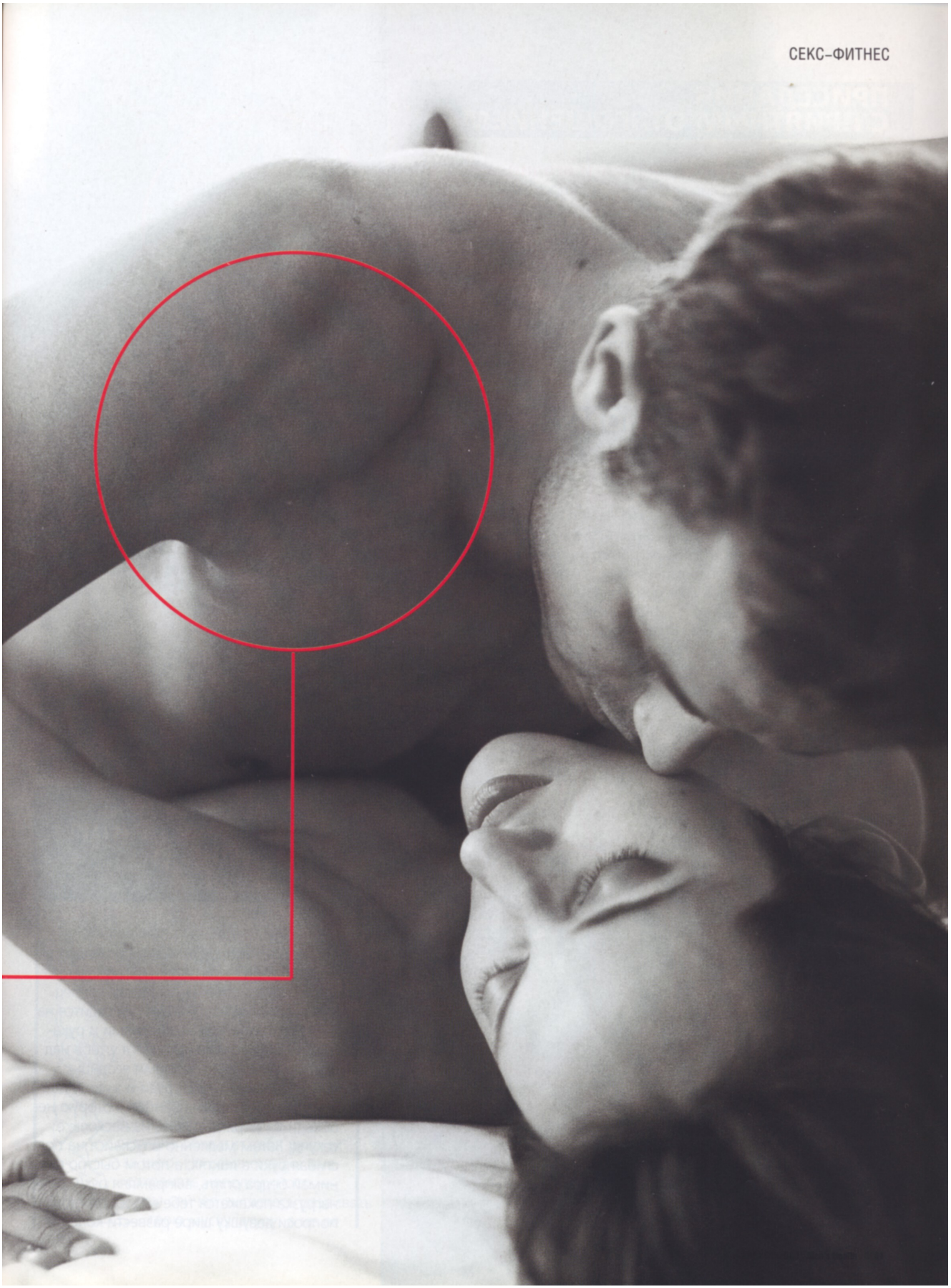
это наш новый комплекс упражнений

Мы заботимся о твоем физическом и сексуальном самочувствии. Мы ревностно следим за твоей сексуальной и физической формой. Работа у нас такая, понимаешь… Поэтому мы дали задание специальной команде тренеров и сексологов разработать революционный комплекс секс-упражнений с физкультприветом. И те, и другие специалисты сперва долго тушевались (словно мы предлагаем им что-то неприличное) и ругали нас за то, что мы мешаем божий дар с яичницей. Но в конце концов смирились и придумали вот эти 8 абсолютно новаторских упражнений.

ПРОНИКНОВЕННЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Для мышц груди и плеч

Партнерша лежит на спине перед тобой. Под ее попу подложены одна-две подушки. Ты ложишься сверху и принимаешься за выполнение одного старого как мир упражнения. (Не пытайся войти глубоко, это сейчас не обязательно.) Девушка обнимает тебя за плечи, а ноги скрещивает на твоих ягодицах. Опираясь на постель пальцами ног, ты начинаешь медленно отжиматься на руках. Поднимаясь с простыни и опускаясь на нее, партнерша скользит вдоль твоего тела и испытывает крайне своеобразные ощущения. Не совсем похожие на твои, но тоже примечательные.



ПРИСЕДАНИЯ С ПРИЯТНЫМ ОТЯГОЩЕНИЕМ

Для четырехглавых мышц ног и ягодиц

Присядь, прижавшись спиной к стене. Твои ноги со слегка разведенными коленями должны быть под углом 90° по отношению к корпусу. Повернувшись спиной, партнерша садится между твоих ног, опираясь руками на твои бедра или колени. Войдя в нее, начинай работать тазом вверх-вниз, поддерживая партнершу за талию или за грудь. Если вес слишком велик, пододвинь кресло или стул, чтобы девушка могла опираться на его спинку руками.

ТЯГИ К ПРЕКРАСНОМУ В НАКЛОНЕ

Для мышц верхней части спины

Партнерша укладывается лицом вниз на полотенце, которое лежит у нее под животом. Встань прямо над девушкой, согнув колени, но удерживая свою спину достаточно прямо в положении 45° по отношению к бедрам. Крепко возьмись за концы полотенца и поднимай партнершу вверх до тех пор, пока не сможешь осуществить… э-э-э… ну, скажем, стыковку. Теперь медленно опускай и поднимай девушку с помощью полотенца. Следи, чтобы твои локти были немного разведены в стороны и вверх. Два предупреждения.

1. Это упражнение не следует выполнять гражданам, у которых проблемы с поясницей.
2. И тем, кто не уверен стопроцентно, что сможет удержать свою даму в любом случае.

ОТЖИМАНИЯ С УПОРОМ СЗАДИ И НАПОРОМ СПЕРЕДИ

Для трицепсов

Сядь на пол и отклонись назад, опираясь на руки. Руки должны быть расставлены шире плеч, ладони — пальцами вперед в направлении ног. Партнерша садится на тебя верхом, упираясь коленями и руками в пол. Ее голова находится у тебя над плечом. Медленно подними ягодицы, прижимаясь плотно к груди и животу девушки. Это исходная позиция, которую необходимо зафиксировать на несколько секунд. Затем медленно опускайся на пол, сгибая руки в локтях, а потом быстро поднимай бедра опять, выпрямляя руки. Если нагрузка покажется тебе недостаточной, попроси девушку шире развести колени.

СГИБАНИЕ РУК, СПЛЕТЕНИЕ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Для бицепсов

Ты опираешься спиной о стену, выдвинув ноги вперед примерно на 1 метр. Партнерша прижимается к твоей груди, обхватив ногами твои бедра. Положи ладони ей на лопатки и попроси ее откло-ниться назад до упора, наскольк-ко хватает длины твоих рук. Потом медленно прижимай партнершу к себе снова. Если будет слишком тяжело, пусть девушка обхватит тебя руками за шею. Но сама она должна сохранять неподвижность — вы сейчас пытаетесь развивать твою мускулатуру, а не ее.

ПОДЪЕМ НА МЫСКАХ В ПОЛОЖЕНИИ «ОНА СВЕРХУ»

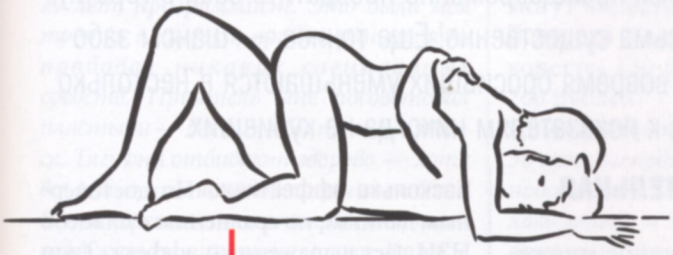
Для икр

Размести низкий табурет или пуфик примерно в 30 см от постели. Сядь на самый край кровати и поставь носки обеих ног (но не пятки или ступни) на эту подставку. Партнерша садится сверху, раздвинув колени и оторвав от пола ноги, чтобы весь ее вес приходился на твои бедра. Теперь попытайся войти в нее как можно глубже с помощью ног, поднимая их с подставки так, чтобы они упирались только самыми кончиками пальцев. Затем медленно опускайся. Освой это упражнение как следует, и твои ноги обретут формы, характерные для профессиональных велогонщиков.

ОБНАЖЕННЫЕ МАХИ. БЕДРАМИ

Для бедер и ягодиц

Ляг на спину, согнув ноги в коленях и поставив ступни на пол. Девушка размещается на тебе сверху, ее ноги разведены по сторонам от твоих. При этом она не приникает к тебе вплотную, а сама опирается на пол коленями и предплечьями. Теперь входи в нее и начинай двигаться, приподнимая свои бедра над полом. Важно, чтобы девушка сама не проявляла при этом активности — иначе полезность упражнения резко понизится (хотя приятность, не исключено, наоборот, возрастет). Ты можешь менять нагрузку, двигая ступни по полу, — чем сильнее ты сгибаешь ноги, тем большая нагрузка приходится на бедра, если же ты вытягиваешь ноги дальше, то начинают активнее задействоваться мышцы ягодиц.



СКРУЧИВАНИЕ В ДОГГИ-СТАЙЛЕ

Для мышц живота

Партнерша ложится грудью на пол, нижняя часть ее тела высоко поднята. Ты стоишь на коленях сзади нее, положив руки ей на поясницу. А теперь постарайся совершать небезызвестные тебе движения не при помощи бедер, как обычно, а задействуя исключительно мышцы нижней части живота — напрягая и расслабляя их поочередно. Чтобы тренировка оказалась особенно эффективной, во время каждого прорыва вперед представляй себе, что ты пытаешься пенисом поднять даму вверх. (Но не расстраивайся, что это у тебя не получается. Это вообще никогда ни у кого не получалось.)

Бычкуй!

Экономия денег, свежее дыхание, способность без одышки и лифта подняться на пятый этаж… Если этих аргументов тебе недостаточно, чтобы расстаться с сигаретами, то, возможно, последние исследования ученых наведут тебя на размышления. Речь идет о редких в этой области оптимистических новостях: оказывается, если бросить курить до 35, риск преждевременно превратить себя в горстку пепла снижается весьма существенно! Еще точнее — шансы заболеть раком легких у вовремя бросивших уменьшаются в несколько раз и приближаются к показателям никогда не куривших.

Профессор Ричард Долл — самый авторитетный исследователь никотиновой зависимости у человека. Именно он в 50-х годах установил связь между курением и раком легких. По теории профессора Долла, риск заполучить рак легких снижается у всякого, кто откажется травить себя никотином и смолами независимо от возраста. Но если ты затушишь свой последний окурок до 35 лет, то через некоторое время ты просто выпадешь из группы риска. Шансов избежать рака у тебя будет примерно столько же, сколько у некурящих.

Чтобы бросить курить, надо прежде всего очень захотеть это сделать. Так что если тебя все устраивает в твоей никотиновой жизни, то медицина тут бессильна. В конце концов, мы живем в свободной стране, и каждый может травить себя чем хочет. Зато если ты действительно решил выйти на бой с никотиновыми палочками, то современная медицина готова поддержать тебя целым арсеналом средств. Разные по форме и по воздействию, они облегчат тебе переход к новому состоянию. Наша редакция располагает четырьмя свидетельствами бывших курильщиков, которые воспользовались этими товарами и услугами. А уж каким оружием ты будешь воевать с самим собой — сам и выбирай.

НИКОТИНОЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (НЗИ)

Что это такое Бесчисленное множество средств, объединенных общим действием, — они поставляют в кровь некоторое количество никотина (какое — зависит от силы твоей привычки) и помогают тебе справиться с физической зависимостью.

Насколько эффективно По достоверным данным, по сравнению с плацебо НЗИ дает выраженный эффект. Твои шансы успешно бросить курить повышаются в два раза. Конкретное средство стоит выбирать при участии врача-специалиста. Средства НЗИ в правильной дозировке избавляют от беспокойства, раздражительности и проблем с концентрацией внимания.

ДЛЯ ЧЕГО БРОСАТЬ?

Через 20 минут	Через 8 часов	Через 12 часов	Через 24 часа
Давление, пульс и температура рук и ног возвращаются к нормальным показателям.	Уровень углекислоты и кислорода в крови приходит в норму.	Организм приступает к самоочищению.	Начинает снижаться риск сердечного приступа от перепадов артериального давления.

► Наклейки

Что это такое Кусочки пластыря для наружного применения. Действуют в течение 16 или 24 часов. Поставляют никотин через кожу.

Как долго употреблять Семь пластырей в неделю в течение 12 недель. Постепенно доза никотина снижается.

Плюсы Наклеил — и забыл. В отличие от жевательной резинки не травмируют вкусовые рецепторы, поэтому отвыкнуть от них легче.

Минусы Могут вызывать раздражение на коже, впрочем, чаще всего оно пропадает, если наклеить пластырь на другое место.

Попробуй Пластырь «Никотинелл» (7 штук по 7 мг) — 270-400 рублей.

Подопытный: Михаил Кушнер, 29 лет, программист. *Это была моя третья попытка, правда, раньше я не пробовал никаких специальных средств. Приятель мне посоветовал пластыри — без них я бы точно сорвался. Тягу они отбивают здорово — хотя все равно нужна чудовищная сила воли. Я уже перешел на пластыри с меньшим содержанием никотина и пока держусь.*

► Жевательная резинка, пастилки, леденцы

Что это такое Резинку надо медленно жевать, леденцы и пастилки — рассасывать. Никотин поступает вместе со слюной.

Как долго употреблять Не больше 15 пластинок жвачки в день, постепенно сокращая количество или снижая «крепость» после 12 недель. Леденцы и пастилки — по инструкции, обычно не больше 40 штук в день, также в течение 3 месяцев. Есть еще мини-таблетка — употребляется одна в час (если ты курил пачку в день), опять же после трех месяцев доза снижается — и так до полного отказа.

Плюсы Быстро снимают тягу. Удобны в употреблении. Обеспечивают (да здравствует научная терминология!) «оральное удовлетворение», в том числе переключают тебя от курения на другое «занятие».

Минусы Жвачка не блещет вкусовыми качествами. Эти средства тоже могут вызвать привыкание.

Попробуй Жевательная резинка «Никоретте» (30 штук по 2 мг) — 220-260 рублей.

Подопытный: Игорь Стрельцов, 30 лет, менеджер. *Пластыри мне не подошли — от них немного кружилась голова и на коже возникало раздражение. Зато жвачка стала спасением. Одно время я, правда, забеспокоился, что не смогу от нее отвыкнуть, но через пару месяцев перешел на четыре пластинки в день, причем как-то незаметно, без усилий. Теперь уже скоро год, как я не курю — с прошлого августа.*

► Ингаляторы и спреи для носа

Что это такое При помощи ингалятора полость рта и горло орошаются препаратом, содержащим никотин. Подобное вещество в виде жидкости используется и в спрее для носа.

Как долго употреблять Действие одного картриджа для ингалятора — 20 минут. Таким образом, тебе хватит 6-12 картриджей в день в течение первых 8 недель. Спрей хорошо подходит заядлым курильщикам — два-три пшика в нос в течение 8 недель.

Плюсы Помогает бороться с моторной привычкой подержать в руках что-то никотиносодержащее и поднести его ко рту.

Минусы Першение в горле. От спрея глаза могут слезиться, а нос потечь.

Попробуй Ингалятор «Никоретте», 6 картриджей по 10 мг — 160-180 рублей или 18 картриджей по 10 мг — 260-440 рублей.

Подопытный: Сергей Павлюк, 34 года, врач. *Я бросал в июле прошлого года, и больше всего мне не хватало привычных манипуляций. Мучительно хотелось повертеть в руках что-то сигаретоподобное. Не выдержал — опять закурил в августе. Через месяц предпринял новую попытку и решил попробовать ингалятор. Коллеги, правда, замучили вопросами о том, что это у меня за аппликатор для тампонов. Но мне на самом деле помогло. Раз в полча-*

Через 48 часов	Через 1 месяц	Через 2 месяца	Через 3 месяца	Через год ►►
Начинают восстанавливаться вкусовые и обонятельные ощущения.	Улучшается кровообращение, что благоприятно сказывается на эректильной функции.	Нормализуется кровоток, становится легче ходить пешком. Значительно улучшается функционирование легких.	Исчезает одышка. Проходит кашель и аритмия. Слизистая оболочка легких начинает успешно справляться с инфекциями.	Риск коронарной недостаточности становится в 2 раза ниже, чем у курильщика.

са я держал в руках этот пистон, и мне было легче отвлечься от мыслей о курении. С тех пор пару раз я делал пару затяжек — под хорошую выпивку, — но считаю, что бросил, и ощущаю себя гораздо здоровее.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ

Что это такое Кодирование, гипнозы, иглоукалывание, различные книги-руководства, походы к бабке Василисе.

Насколько эффективно Дядя с пристальным взглядом уверяет нас с мягкой страницы газеты, что за полчаса избавит от тяги к курению, и даже без побочных эффектов (то есть, бросив курить, ты не начнешь грызть ногти на ногах). Что ж, ты можешь только поверить ему на слово. Все равно никаких серьезных экспериментов ни с гипнозом, ни с кодированием не проводилось. Единственный совет — не доверяй белым магам и потомственным вредителям без лицензии. Обратись в приличный медицинский центр.

Попробуй Консультация — 200-300 рублей; сеанс гипноза — 300-500 рублей; сеанс психотерапии — 400-600 рублей.

Подопытный: Андрей Онученко, 33 года, охранник в медицинском центре. *Я пошел к психотерапевту и прошел пару сеансов гипноза. На уровне подсознания получил установку не курить. Мое подсознание теперь занято тем, что блокирует тягу к сигарете. Поначалу я впал в легкую депрессию — набрал лишний вес. Сбросил за счет физкультуры. Я говорил со специалистами и знаю, что гипноз это не фокус-покус, это вполне научно обоснованное воздействие на мозг. На меня подействовало.*

Честные ответы на эти вопросы помогут тебе определить степень твоей никотиновой зависимости.

Сколько минут проходит между твоим пробуждением и первой сигаретой?

0-5	3
6-30	2
31-60	1
61 +	0

Сколько сигарет ты выкуриваешь за день?

0-9	0
10-19	1
20-29	2
30 +	3

Страдаешь ли ты без курения в местах, где оно запрещено, например в кинотеатре, общественном транспорте?

Да	1
Нет	0

Если ты набрал в общей сложности 0 — твоя зависимость тоже равна нулю, **если общее количество очков 1-2** — у тебя небольшая зависимость, **3-4** — зависимость умеренная, **5-7** — ты курил даже во время чтения этой статьи.

Через 6 лет	Через 10 лет	Через 20 лет
Вдвое уменьшается риск сердечного приступа. Почти наполовину снижается риск заболеть раком легких.	Риск инсульта и риск рака легких — не выше, чем у некурящих.	Если раньше ты выкуривал в день пачку сигарет за 20 рублей, то ты сэкономил почти 150000 рублей. А если учесть инфляцию...

КАК БРОСИТЬ БРОСАТЬ
Шесть шагов к новой жизни

1 Назначь день Икс
Выбери дату и устрани из поля зрения все сигареты, зажигалки и пепельницы.

2 Стань активнее
Физические нагрузки помогут расслабиться, морально тебя поддержат и заодно избавят организм от токсинов. Так что ходи пешком вместо машины или автобуса, поднимайся по лестнице, а не на лифте и запишись в спортивный клуб ради начала новой жизни.

3 Думай о хорошем
Назвать никотиновую «ломку» приятной истомой было бы преувеличением. Неприятным физическим ощущениям сопутствует раздражительность, нарушается концентрация внимания. Но эти симптомы пройдут, так что брось размышления о том, где бы взять в пожизненное пользование терновый венец мученика.

4 Измени привычки
Небольшие нововведения помогут тебе избавиться от «якорей» — привычных обстоятельств, связанных с курением. Например, не ходи в магазин, где ты обычно покупал сигареты. Измени маршрут, которым ты идешь на работу. Побори искушение заглянуть в бар, в котором ты смолил одну за другой. Но чтобы не чувствовать себя наказанным, обязательно сделай себе что-нибудь приятное.

5 Пей побольше жидкости
Держи под рукой бутылку воды или сока и прихлебывай почаще. Во-первых, ты тем самым заменишь привычное движение «рука-рот», во-вторых, смягчишь побочные симптомы детоксикации — сухость во рту и першение в горле.

6 Держи себя в руках
Каждый день без курения — это выигранный бой и подарок себе самому, семье и ее бюджету. Но каждый новый день — это новое сражение. Не давай себе сорваться и пустить на ветер все потраченные усилия. Не тешь себя мыслью о «только одной сигаретке». Любой бросивший курить заверит тебя, что в жизни так не бывает. MH

Air Presto Faze. Пользуясь случаем, выражаем благодарность вафельнице и собакам, которые гоняются за автомобилями. Фильму про каратистов, Мерфи и его закону, бесплатному проезду, природе того и этого. Холмам, дороге, склону, тропинке, трассе и разносчику пиццы. Умению найти противовес. Греческим богам, американским горкам и будильнику. Тому, что ты знаешь, тому, чего не знаешь и всем тем, кто когда–нибудь спрашивал почему. За и против, приливам, китайской лапше и запаху мокрой травы. Легкому весу, тяжелому весу, экстремальным ситуациям и прочему, что сделало все это возможным. Высокомерию, самомнению и зубной пасте. Дарвину и тем, кто сам завязывает шнурки. Твоему настоящему, а не прошлому, пульверизатору, поезду и не только. Дурацкой ухмылке и обезоруживающей улыбке. Тем, кто придумал субтитры, грибы, золотые зубы, ниндзя и музей. Чему–то из ничего, всему, что имеешь, твоему умению довольствоваться малым, не имея многого, и Жанне Д'Арк. Круглосуточному видеомагазину, людям, готовым говорить о том, что было, и китайским печеньям с предсказаниями. Любому, кто переступал черту, никогда и всегда. Букве, слову и свободе послать все ко всем чертям. Лестнице, лифту, такси и любому, кто прошел путь до конца. Пульту дистанционного управления, безделью, коммерческому каналу, как и для чего. Той девушке в автобусе, взглядам: вскользь, внимательному, пристальному. Попытке, неудаче и бесконечным переживаниям. Лучшему и худшему. Эго, удостоверению личности, неиссякаемой вере, потоку твоих мыслей и большой кровати. Воспоминанию о том, чего никогда не было. Дезодоранту, предлогу, планете Земля и первому, кто увидел звезды. Банкоматам, супермаркетам и фруктовым деревьям. Знаку STOP, придуманному, чтобы отдыхать. Некоторым животным (ведь ты знаешь, кто ты такой и где бегаешь). Изобретателю мяча, кольца, ракетки, клюшки, кия и пухового одеяла. Мужчине, женщине и ногам, которые любят бегать, и местам, куда ты идешь. Реальности, истине, духу противоречия, дождливым дням и несбыточным мечтам. Тем, кто писал правила, тем, кто их нарушал, и всем тем или всему тому, что когда–либо нас вдохновляло.

товар сертифицирован.

Фотографы: Михаил Королев, Эдуард Басилия
Стилист: Лариса Лазарева
Визажист: Айгуль Хабирова
Модель: Дмитрий Митюшин/Modus VivendiS

АВГУСТЕЙШИЙ

На закате лета можно констатировать — в мире моды окончательно произошла революция. Бизнес-стиль, casual и клубные тенденции почти совсем смешались. Общее направление: слегка без царя в голове.

Плащ **Hugo Boss**,
свитер **Baldessarini**,
брюки **Baldessarini**

Традиционные кеды **Levi's**

Джинсы компьютерного дизайна
Levi's Engineered Jeans

Брюки-трансформеры **Mexx**

Двусторонняя шляпа **Givenchy**

Летние сандалии из
толстой кожи **Kenzo**

Брюки из мягкой джинсовой ткани
Alessandro Dell'Acqua

Комбинированные
ботинки **Mexx**

Рубашка **Ermenegildo Zegna**,
жилет **Ermenegildo Zegna**,
очки **Gucci**

Сандалии
Aketohn

Шелковые брюки с молнией
на карманах **Givenchy**

Замшевые лоуферы **Lloyd**

Легкие брюки
на завязках **Mexx**

Шелковые галстуки
Christian Dior, V. Westwood

Классические брюки
из легкой шерсти **Zanella**

Кожаные ботинки
Roberto Botticelli

Даже если вы со своей ненаглядной уже поклялись под марш Мендельсона, что отныне у вас все будет общим: судьба, цели и туалетная бумага, некоторыми вещами вам все-таки придется обзаводиться в двойном экземпляре. А вот какими именно — над этим стоит поразмышлять.

Автор: Матвей Вологжанин

МНЕНИЕ

Единство взглядов — это просто замечательно. Когда оно возникает само собой. Но когда оно насаждается огнем, мечом и святой инквизицией — то тут уже ни о какой гармонии говорить не приходится. То, что она голосует за СПС, а не за «Яблоко» и вовсе не разделяет твоей убежденности в том, что Дженнифер Лопес — это светоч интеллекта, совсем не значит, что тебе нужно срочно устраивать дома просветительские курсы. И ты тоже не пытайся полюбить ребят из группы «На-на» как родных, даже если тебя очень об этом попросят.

Нелегко существовать в образе дракона с двумя головами. Но еще несуразнее изображать из себя двух драконов — с одной.

Решение: 2

ЗУБНАЯ ЩЕТКА

Раз вы все равно целуетесь по два с половиной часа в день — казалось бы, все ваши микробы уже давно тоже должны были перемешаться и работать единым фронтом. Но специалисты по гигиене настаивают: даже члены одной семьи обязательно должны пользоваться индивидуальными зубными щетками. Видимо, романтика тоже имеет свои санитарно-гигиенические границы… Но если все же очень хочется и здесь проявить потрясающее единство, то купи щетку электрическую. Со сменными насадками.

Решение: 1 щетка, 2 насадки

НОСКИ

Чистые носки, как известно, кончаются внезапно и невзначай. Но только не у твоей подруги — у нее их настирано на полгода вперед. Ну как тут устоять? У современных женщин вдруг понавырастали такие ноги, что пользоваться их носками стало легко и удобно. (А если спустить штанину пониже, никто не заметит вышитых сверху вишенок.) Проблема только в том, что самый эластичный женский носок все-таки растянется на твоей конечности. В следующий раз, надев его, девушка с интересом обнаружит, что пятка свисает со щиколотки на манер шпоры. Впрочем, возможно, ты и сумеешь убедить даму, что это всё фокусы полтергейста, а ты здесь совершенно ни при чем.

Решение: 2

БЮДЖЕТ

«Твои деньги — это мои деньги, а мои деньги — это наши деньги…» Путаница с общим бюджетом привела немало счастливых пар во вполне несчастное состояние. Деньги — это довольно существенный элемент свободы, поэтому, когда вы вынуждены постоянно давать друг другу полный отчет о том, что, куда и почем, в глубине души вы начинаете чувствовать себя связанными. Социопсихологи рекомендуют: вне зависимости от того, кто и сколько зарабатывает, в обязательном порядке формировать на семью аж целых три бюджета. Один — лично твой. Второй — лично ее. И только третий — на великие общие цели. Причем каждый из вас должен иметь право тратить свои деньги исключительно по собственному усмотрению.

Решение: 3

ПАРФЮМ

Женщина может пользоваться мужским одеколоном невзирая на то, что специалисты-парфюмеры утверждают: мужские запахи плохо гармонируют с естественным ароматом женской кожи. А вот мы, как всегда, строго

Фото: Voller Ernst

Впололаме

Нынешний вариант любовного треугольника — «он–она–совместный транспорт» — даже более опасен, чем треугольник классический. Там–то все, в конце концов, было замешано только на эмоциях, а не на таких действительно важных вещах, как окончательно стершиеся тормозные колодки и диски или неправильно установленные зеркала…

Решение: 2

ШКАФ

Ты утрамбовываешь свои вещи на полку при помощи ног, а у нее даже лифчики висят на специальных вешалках? Два! Ты отдаешь свои рубашки только в ручную чистку, а она носит одни и те же джинсы по две недели, а потом спокойно засовывает их поверх твоих белоснежных одежд? Два! Вы оба — аккуратисты? Один! Вам обоим глубоко наплевать на то, где и как валяется ваша одежда? Ни одного!

Решение: по ситуации

МАШИНА

Сейчас семейные ссоры из–за детей уступили пальму первенства семейным же ссорам из–за автомобилей. Кто поцарапал крыло? Куда делись пятьдесят литров бензина? Кто должен был забрать меня в восемь пятнадцать, а?

КОМПЬЮТЕР

Киска опять поигралась мышкой, и в результате важные закладки стерты, все папки перепутаны, а из почты исчезли два очень важных письма от некой nenasytnaya@dam.ru. Налицо зреющий конфликт — и хорошо, что есть несколько способов его разрешить. Завести в доме два компьютера (дороговато). Пригласить программиста и установить на одной машине два варианта Windows — с двумя паролями, естественно (очень удобно). Завести каждому свой личный почтовый ящик (почему ты этого еще не сделал? Почтовые ящики нынче раздаются всем желающим, и абсолютно бесплатно, например на сайтах mail.ru, hotmail.com, estart.ru, yahoo.com).

Решение: 1

РЕБЕНОК

Один ребенок в семье вовсе не обязательно вырастет совершенным эгоистом. Что бы там ни утверждали специалисты по детской психологии. И единственному чаду тоже приходится считаться с чужими желаниями. Все–таки он тут не совсем уж один — у него есть папа, который тоже хочет играть в железную дорогу, и мама, которая машинально может слопать всю коробку шоколадных конфет целиком… Так что можно обойтись и одним потомком. Но по данным ЮНЕСКО, каждая женщина сегодня должна рожать по 2,2 ребенка. В противном случае человечеству грозит вымирание.

Решение: если прислушиваться к ЮНЕСКО, то 2,2

КРУГ ОБЩЕНИЯ

Счастливые пары не являются украшением любой компании хотя бы потому, что слишком заняты друг другом и обращают очень мало внимания на всех остальных. Пары несчастливые, впрочем, еще проблемнее — они постоянно вынуждают окружающих быть свидетелями, участниками и третейскими судьями своих размолвок. Причем если после ссоры любящая чета милосердно прощает ошибки и заблуждения друг друга, то на общих знакомых, имевших глупость поучаствовать в процессе на той или иной стороне, обида остается.

Решив отныне и почти навсегда, связать свою жизнь с другим человеком, не стоит отдаляться от своих приятелей или пытаться ввести Машу в их круг на правах еще одного лучшего друга. И сам не требуй, чтобы она в обязательном порядке водила тебя на чаепития к своим девицам. Пусть у каждого из вас останется своя более–менее приватная сфера общения.

Решение: 2

ПОСТЕЛЬ

Если все время спать вместе, то накал страстей, само собой, несколько снижается. У вас остается друг от друга очень мало тайн. Вы привыкаете к виду, запаху и теплу друг друга. И для тебя опять, как несколько десятков лет назад, становится естественным спать, мирно ухватившись за женскую грудь — хотя еще в прошлом апреле ты в такой ситуации не уснул бы ни за какие коврижки…

С другой стороны, психологи утверждают, что, когда люди спят вместе, между ними возникает больше интимности, доверия и привязанности. Что тоже, как ни крути, немаловажно.

Решение: ну, наверное, все–таки 1

РАБОТА

Общие интересы и одинаковая профессия — это очень неплохо. Но вот трудоустройство в одно и то же место может оказаться ошибкой. По статистике, супружеские пары, вместе работающие в одной и той же компании, разводятся в два раза быстрее, чем люди, чьи рабочие интересы не вторгаются в их частную жизнь.

Решение: 2

ФАМИЛИЯ

Девушка может не захотеть взять твою фамилию по нескольким причинам:

- ей может быть лень менять паспорт;
- она слишком привыкла к своей собственной;
- она известный человек, и ее девичью фамилию уже знает весь мир;
- она не железно уверена в том, что фамилия Сукакина — это то, о чем она мечтала с малолетства. Пусть даже это славное имя знаменитого рода.

В любом случае не настаивай. А если ты полагаешь, что всех в семье должно звать одинаково, кто тебе мешает взять ее фамилию? А можно и объединить обе фамилии и писать их через черточку. В загсе нынче с этим проблем никаких нет.

Решение: не суть важно

ТЕЛЕВИЗОР

Не из всякого спора можно найти компромиссный выход. Скажем, девушка упрямо желает включать концерт Овсиенко (по первой) во время трансляции финала Кубка УЕФА (по второй). Какой тут может быть компромисс? Садиться и вместе смотреть интервью с таксидермистом Дерибородько по третьей?

Решение: 2 MH

Мы лапшу не вешаем

Мы ее быстро готовим и со вкусом едим

На самом деле лапша – фаст-фуд нового тысячелетия. Она вкусна, полезна, требует минимум кулинарных навыков и времени для приготовления.

ЧТО ЗА ЛАПША?

Восточная лапша отличается от итальянской тем, что делают ее чаще всего из муки мягких сортов пшеницы и прочих злаковых-бобовых. Поэтому и времени на ее приготовление требуется гораздо меньше.

КИТАЙСКАЯ ВЕРМИШЕЛЬ (ПРОЗРАЧНАЯ)

Из чего? Мука китайских бобов мунг.
Как готовить? Перед приготовлением надо замачивать (до 30 мин.). Далее — можно варить или тушить.
Как есть? В холодном и горячем виде.

ЛАПША ДОЛГОГО ХРАНЕНИЯ

Из чего? Пшеничная мука, вода и соль. Формуется в сухие блоки.
Как готовить? Не нуждается в размачивании и варится около 5 минут.
Как есть? В горячем виде.

СЕМЕЙНАЯ ЛАПША

Из чего? Плоская лапша из пшеничной муки (известна также как лапша удон).
Как готовить? Размачивать необязательно. Варится около 5 минут.
Как есть? В холодном и горячем виде.

ЛАПША СОБА

Из чего? Бурого цвета японская лапша сделана из гречишной муки. Богата витаминами А и В, углеводами и кальцием. Продается в магазинах здорового питания, китайских и японских супермаркетах (например, на Маяковке или пр. Мира).
Как готовить? Варить.
Как есть? В холодном и горячем виде.

ЛАПША БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Из чего? Пшеничная мука.
Как готовить? Не дольше 2 минут. Бесценна, когда надо что-то приготовить на скорую руку. Не надо размачивать. Ароматизаторами лучше не пользоваться в них содержится глутаминат натрия.
Как есть? В горячем виде.

КИТАЙСКАЯ ЯИЧНАЯ ЛАПША

Из чего? Пшеничная мука и яйца. Продается в магазинах здорового питания и китайских супермаркетах.
Как готовить? Варить.
Как есть? В холодном и горячем виде.

P.S. Все необходимое для приготовления этих блюд мы нашли в московских магазинах. Причем особо не напрягаясь.

Лапша с карри и тофу

(холестерин отдыхает)

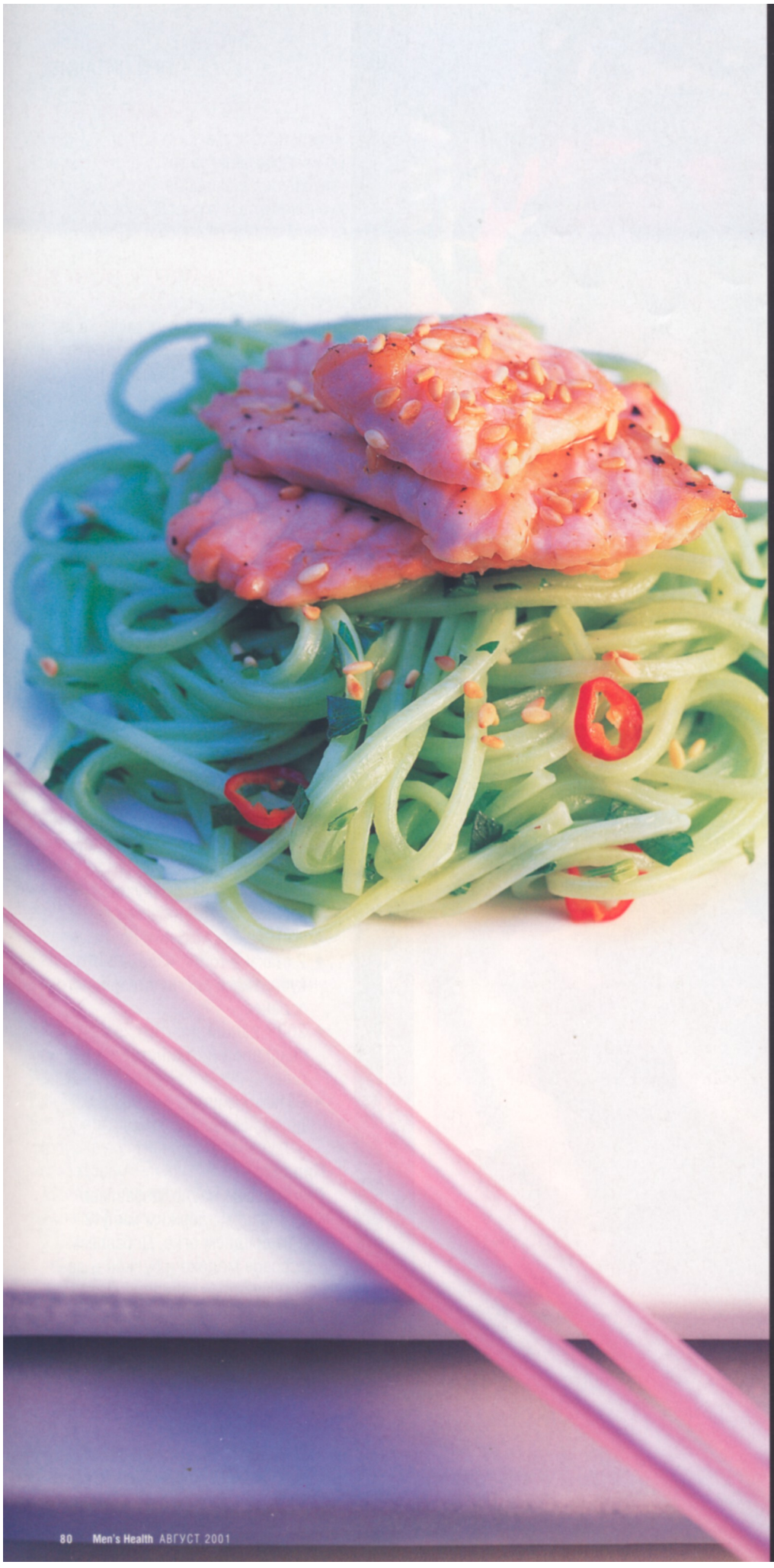
На две порции

- 1 ч. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка зеленой (или красной) пасты карри
- 1 стакан кокосового молока
- 1 стакан куриного или овощного бульона из кубика
- 1 ч. ложка сахара (лучше коричневого)
- 1 ст. ложка рыбного соуса
- 2 стакана тофу, нарезанного кубиками и слегка отваренного заранее
- 200 г лапши долгого хранения, сваренной и откинутой на дуршлаг
- Базилик, киндза или любая другая зелень по вкусу

Процесс

Разогреваем масло, добавляем карри-пасту и держим минуты две на среднем огне. Добавляем кокосовое молоко и бульон и даем всему этому закипеть. Далее идут рыбный соус и сахар. Секунд через 30 бросаем тофу и лапшу и доводим почти до кипения. Снимаем с огня, украшаем зеленью и немедленно на стол.

P.S. Любишь поострее — бери больше карри-пасты. Только не переборщи!



Красная рыба с зеленой лапшой

(если не любишь красную рыбу — бери белую, если не любишь зеленую лапшу — бери любую)

На две порции

- 2 стейка лосося или семги
- сок 2 лаймов или 1 лимона
- 250 г зеленой овощной лапши, заранее приготовленной в соответствии с инструкцией на пакетике
- 1 красный перчик чили без семян и очень тонко нарезанный
- щепотка мелкорезаной петрушки
- 1 зубчик давленого чеснока
- 3 ст. ложки оливкового масла
- соль и перец
- кунжутное семя

Процесс

Очень острым ножом нарежь рыбу на тонкие ломтики. Брось на сковородку с маслом, полей лимонным соком и посыпь кунжутом. Поставь сковородку на большой огонь и жарь, переворачивая, около 2 минут. Потом сделай огонь минимальным и закрой крышкой, чтобы рыба не остыла. Отбрось горячую лапшу на дуршлаг и быстро промой ее холодной водой. Смешай с ней все остальные ингредиенты и клади на тарелку. А рыбу — сверху.

P.S. Не слишком утомительная разминка для тех, кто еще не вполне освоил мастерство владения палочками.

Santa Fe – Доверяй другу

Свобода начинается с вашего дома, с вашей машины. Если вы готовы выдержать испытание свободой – Santa Fe это то, что Вам нужно. Santa Fe – это великолепный внедорожник прекрасно и уверенно чувствующий себя в городе и вне его. Полный привод 4WD и мощный 2.4 или 2.7-литровый бензиновый двигатель позволят вам быть готовым к любой дороге, любой неожиданности. Загляните в салон, исследуйте мир комфорта и удобства. В стандартную комплектацию входит – автоматическая или механическая коробка передач, гидроусилитель руля, центральная блокировка дверей, полный электропакет, эл.зеркала с подогревом, климат-контроль с воздушным фильтром, подогрев сидений, 2 подушки безопасности, ABS, защита картера, люк, противотуманные передние фары, дуги на крыше под багажник, кожанная обивка руля и ручки переключения передач, аудиоподготовка, топливный бак – 65 литров, литые диски R16/225, полноразмерное запасное колесо. Santa Fe предугадывает все Ваши желания, окружая Вас заботой и вниманием. К свободе ведёт лишь одна дорога. И пусть Вашим спутником на ней будет Santa Fe.

Santa Fe от $27562 • Accent от $9763 • Sonata от $19425 • H-1 от $24427

• гарантия 1 год • лизинг • продажа в кредит • обмен автомобиля на новый с доплатой

РОЛЬФ ЛИЗИНГ

- Accent от $12 в день
- Sonata от $19 в день
- Santa Fe от $26 в день

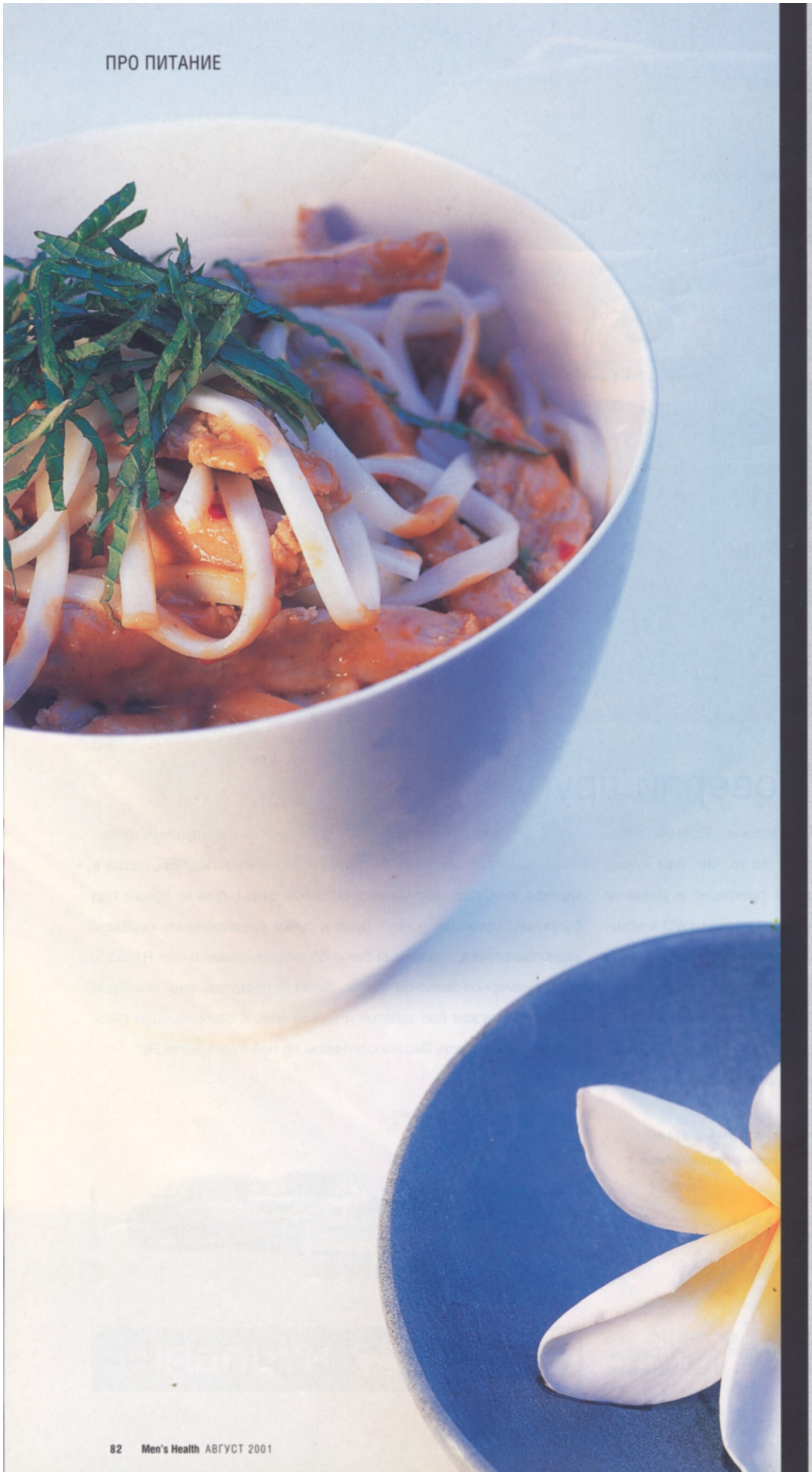
Телефон: (095) 785 1972

Товар сертифицирован.

Официальные дилеры Hyundai Москва: Рольф-Юг (095) 755-5505 • Эклипс+ (095) 797-4767 **Пермь:** УралАвтоИмпорт (3244) 902-900 **Самара:** Арго-моторс (8462) 63-28-38 **Сургут:** Сибкар (3462) 77-56-56 **Челябинск:** Регинас (3512) 94-11-77

2002 FIFA WORLD CUP KOREA JAPAN

HYUNDAI Official Partner



Маринованная свинина с лапшой

(постная свинина — нежна и быстро впитывает ароматы специй)

На две порции

Маринад

- 2 ст. ложки соевого соуса
- 0,5 стакана сакэ или сухого хереса
- 1 ч. ложка перца чили (можно меньше, если не любишь острого)
- 1 ст. ложка (с верхом) арахисового масла

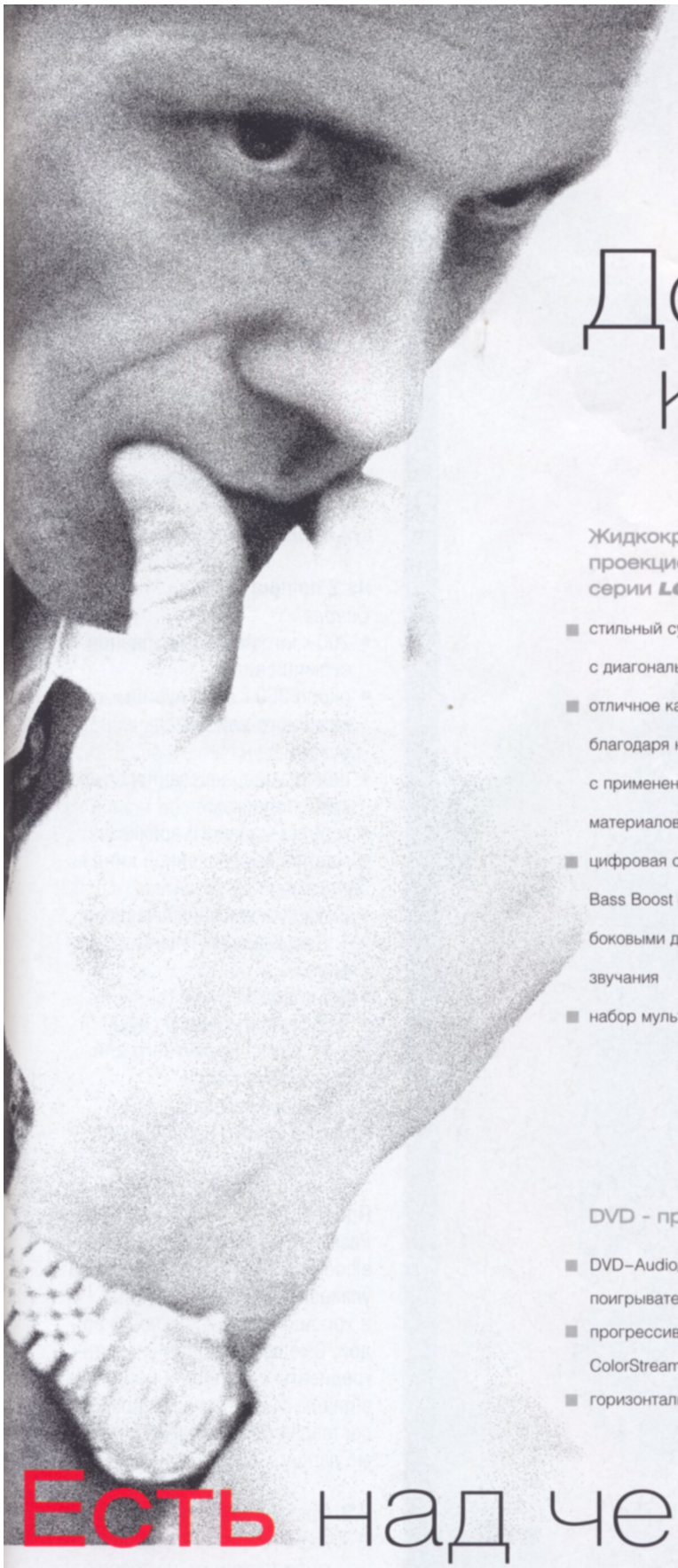
Остальное

- 250 г постной свинины, нарезанной кубиками
- 3 ч. ложки горчичного или подсолнечного масла
- 3 зубчика чеснока
- 1,5 стакана куриного бульона
- 250 г семейной лапши (если нет — можно заменить на лапшу долгого хранения), приготовленной в соответствии с инструкциями на упаковке.

Процесс

Перемешай все ингредиенты маринада и залей им свинину. Подожди не менее 30 минут. Дождался? Теперь разогрей сковороду с маслом и брось туда зубчики чеснока. Пусть покипит минутку-полторы. Теперь бросай туда свинину из маринада и жарь около 3 минут. Затем добавь бульон, дай закипеть и снимай с огня. Откинь лапшу на дуршлаг и промой ее кипятком. Клади лапшу в пиалки, добавляй свинину, потом украшай зеленью и подавай.

P.S. Ешь скорее, пока не остыло.



In Touch with Tomorrow

TOSHIBA

Домашний кинотеатр?

Жидкокристаллический проекционный телевизор серии ***LCD Pro***

- стильный суперкомпактный телевизор с диагональю 38 дюймов
- отличное качество изображения благодаря новейшей оптической системе с применением новых композитных материалов и тонкопленочной оптики
- цифровая система обработки звука Bass Boost со встроенным сабвуфером и боковыми динамиками пространственного звучания
- набор мультимедийных возможностей

Товар сертифицирован

38D9UXR

DVD - проигрыватель

- DVD–Audio/DVD–Video/CD/Video CD поигрыватель класса Hi–End
- прогрессивная развертка Super ColorStream Pro Component Progressive
- горизонтальное разрешение 540 линий

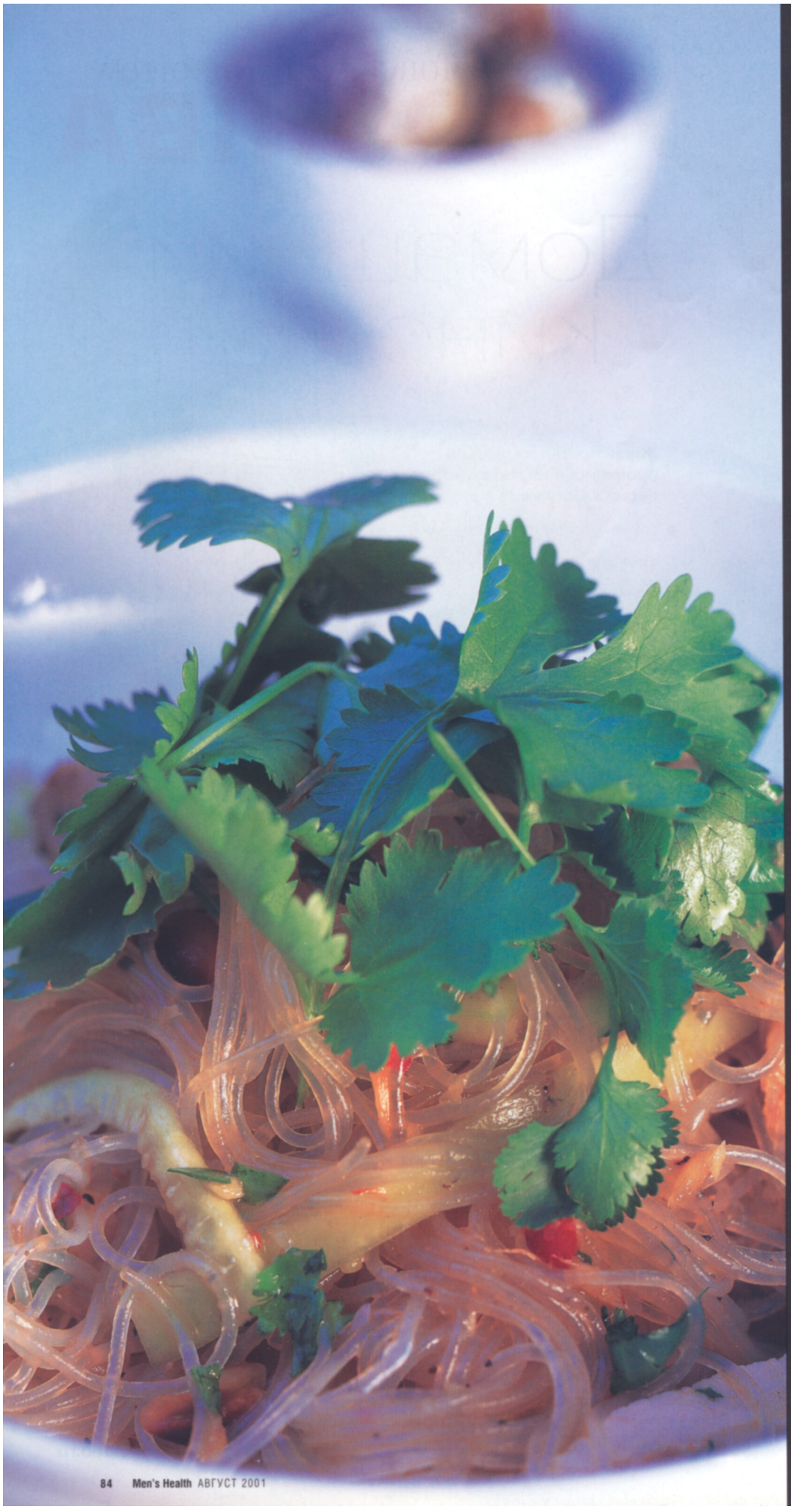
SD - 900E

Есть над чем подумать!

м. Алексеевская, пр–т Мира, 91 NEW
м. Войковская, Ленинградское шоссе, 16
м. Марьино, ул. Люблинская, 169
м. Семеновская, ул. Измаиловский вал, 3
м. Варшавская, Чонгарский б–р, 3
м. Новокузнецкая, ул. Пятницкая, 3
м. Китай–город, ул. Маросейка, 6/8
м. Преображенская пл., ул.Б. Черкизовская, 1
м. Площадь Революции, ул. Никольская, 8/1
м. Кузнецкий мост, Столешников пер., 13/15

М.видео

ⓘ 777–777–5 www.mvideo.ru



Китайский куриный салат

(если некогда варить курей, купи готовую — гриль, если нет прозрачной вермишели — используй лапшу долгого хранения)

На 2 порции

Основа

- 200 г китайской прозрачной вермишели
- около 250 г мяса курицы, нарезанного или измельченного руками
- пол-огурца, нарезанного тонкими полосками
- горстка жареного арахиса
- горстка измельченной киндзы

Заправка

- 2 зубчика давленого чеснока
- 1 ч. ложка измельченного имбиря
- 0,5 ч. ложки чили
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка кунжутного или горчичного масла
- 1 ст. ложка меда
- сок из одного небольшого апельсина

Процесс

Размочи и подготовь вермишель в соответствии с инструкцией на упаковке. Откинь на дуршлаг и хорошо промой холодной водой. Смешай все остальные ингредиенты с лапшой и положи в пиалы. Хорошо перемешай все составляющие заправки и полей ею лапшу.

P.S. Орехи, если даже они уже жареные, лучше еще немного подрумянить на абсолютно сухой сковородке, постоянно помешивая. Несколько измельченных вареных куриных или перепелиных яиц вкуса не испортят. Даже наоборот.

Быстрый суп из лапши

(в него можно добавлять все, что угодно)

На две порции

- 1 ч. ложка кунжутного или горчичного масла
- 3 стакана куриного или овощного бульона из кубиков
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка сахара (лучше коричневого)
- 1 ст. ложка сухого хереса
- 1 свежий чили
- 200 г лапши длительного хранения
- небольшой пучок зеленого лука

Процесс

Помести первые 6 ингредиентов в кастрюлю и доведи до кипения. Добавь лапшу и измельченный лук и вари до готовности лапши (около 5 мин.). Разливай и ешь.

P.S. Добавлять сюда по вкусу и аппетиту можно любые ингредиенты: чеснок, имбирь, киндзу, курятину, ветчину, ростбиф, консервированные грибы, кукурузу и т.д. MH

Фото: Wayne Keet

СМЕШНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
с самыми серьезными результатами

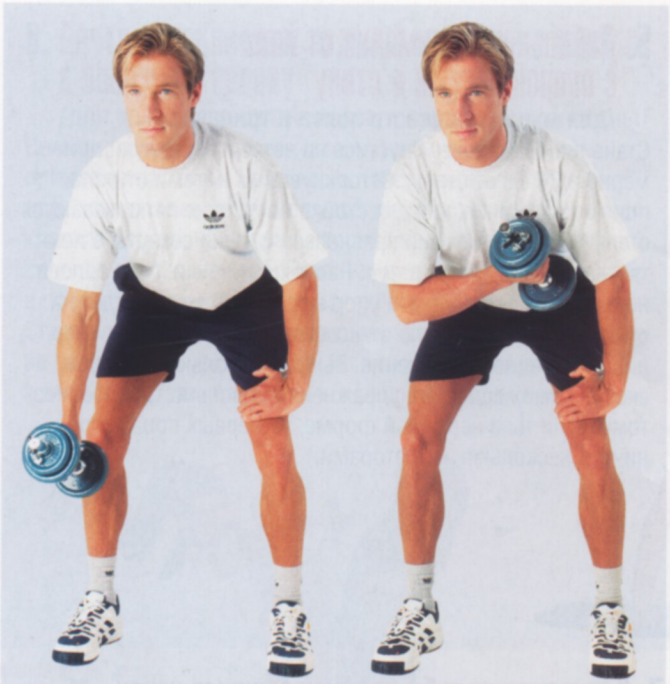
Тренировка дома имеет перед спортзалом одно важное преимущество: она дает возможность выполнять чрезвычайно эффективные, но при этом крайне несерьезные с виду упражнения, которые ни за что на свете не решится проделать никто из уважающих себя посетителей фитнес-клуба. Вот силовая тренировка для мышц буквально с головы до пят, составленная из упражнений, делать которые на виду у всей секции по аэробике у нас просто не хватило бы духу.

P. S. Этот парень запросил за фотографии такие деньги, что это даже не смешно.

1. Комичные наклоны головы с полотенцем
/для мышц шеи/

Стань, расставив ноги на ширину плеч. Спина прямая, взгляд перед собой. Сложенным вдоль полотенцем обхвати голову так, чтобы его середина приходилась на затылок. Взявшись за концы полотенца обеими руками, как можно ниже наклони голову вперед. Когда подбородок окажется рядом с грудью, преодолевая сопротивление полотенца, подними голову и отведи как можно дальше назад, но так, чтобы тебе было удобно. Повторив это движение 12 раз, разверни концы полотенца вправо и выполни 12 аналогичных наклонов головы к правому плечу. Затем сделай то же самое в левую сторону.

Фото: Tony Heagren



2. Придурочное сгибание рук на бицепс

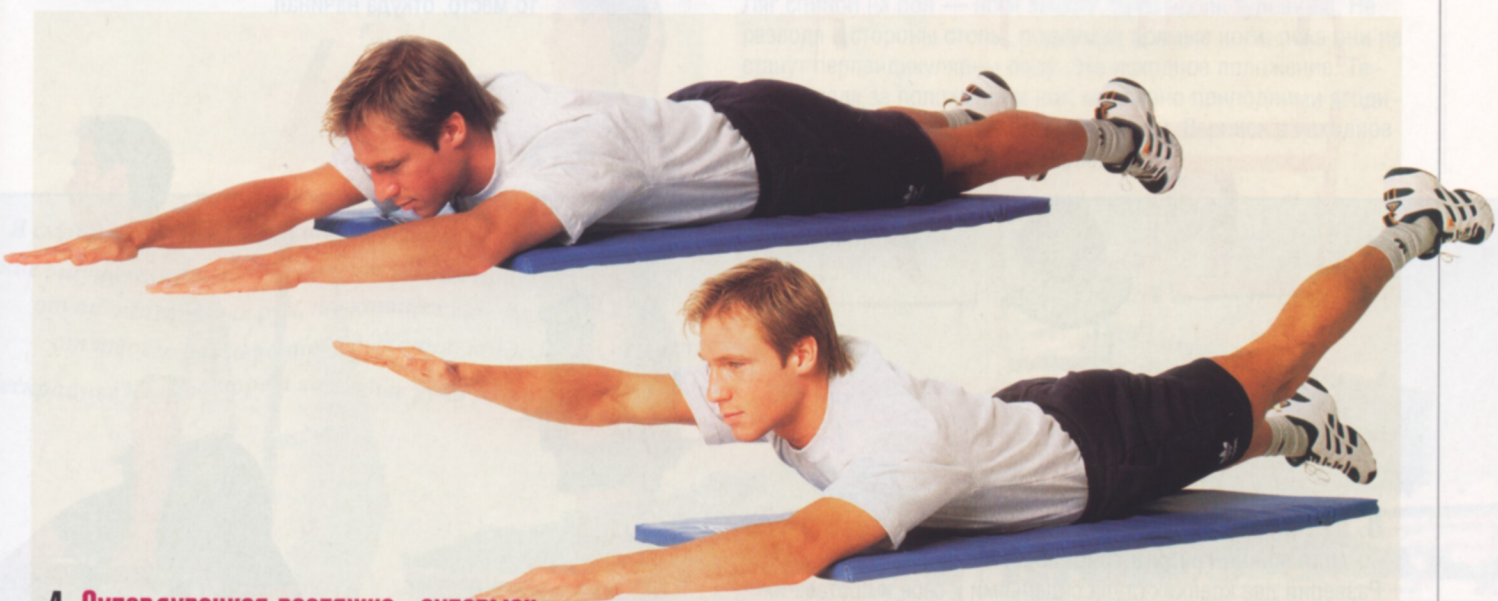
/для бицепсов/

Стань, расставив ноги чуть шире плечи. Спина прямая. Возьми в правую руку гантель прямым хватом. Согнувшись в талии, слегка наклони корпус вперед, а левую ладонь положи на левое колено. Сгибая правую руку, медленно поднимай гантель, пока она не коснется левой стороны груди. Вернись в исходное положение. Выполнив 15 повторов, проделай то же левой рукой.

3. Идиотские приседания с подпрыгиванием

/для четырехглавых мышц, сгибателей бедра, икроножных и ягодичных мышц/

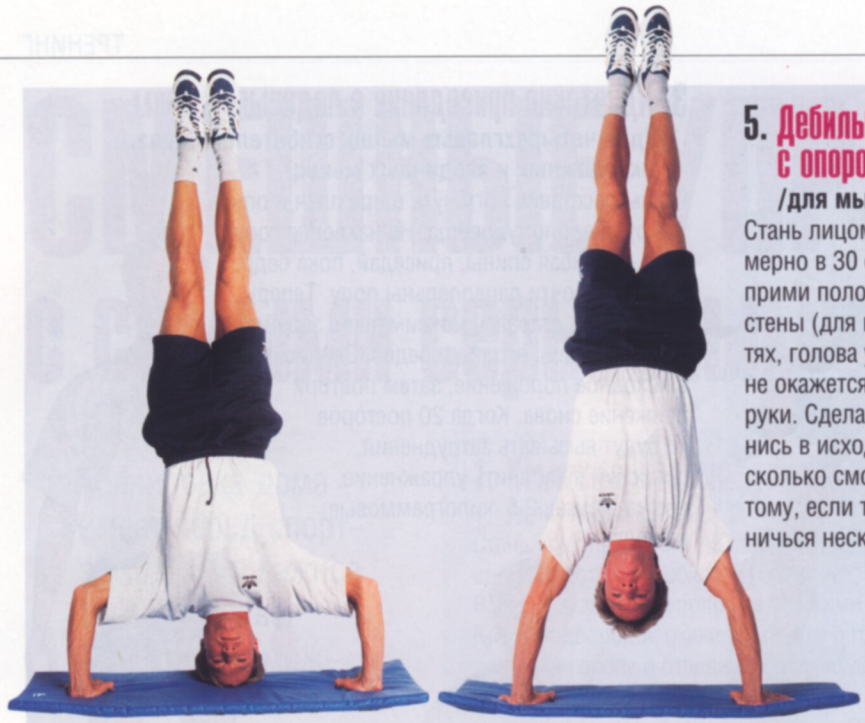
Стань, расставив ноги чуть шире плеч и опустив руки вдоль туловища. Не наклоняя головы и не сгибая спины, приседай, пока бедра не станут почти параллельны полу. Теперь подпрыгни, стараясь максимально задействовать мышцы ягодиц и бедер. Вернись в исходное положение, затем повтори движение снова. Когда 20 повторов не будут вызывать затруднений, попробуй выполнить упражнение, держа в руках 2,5-килограммовые гантели.



4. Супердурацкая растяжка «супермен»

/для мышц нижней части спины, ягодиц, рук и ног/

Ляг животом на пол, выпрямив ноги и вытянув руки вперед. Подними правую руку и левую ногу на 10–15 см над полом, зафиксируй это положение, затем опусти и поменяй ногу и руку. Выполни 20 повторов.



5. Дебильное отжимание от пола с опорой ногами о стену

/для мышц плечевого пояса и трицепсов/

Стань лицом к стене. Опустись на четвереньки, руки примерно в 30 см от стены. Оттолкнувшись ногами от пола, прими положение, как для стойки на голове: пятки касаются стены (для поддержания равновесия), руки согнуты в локтях, голова упирается в пол. Распрямляй руки, пока голова не окажется над полом, а упор полностью не перейдет на руки. Сделай секундную фиксацию стойки на руках и вернись в исходное положение. Выполни столько повторов, сколько сможешь. (Это упражнение довольно трудное, поэтому, если ты в неважной форме, на первых порах ограничься несколькими повторами.)

6. Несолидное отжимание между двумя стульями

/для мышц груди и трицепсов/

Разверни два крепких стула сиденьями к себе и поставь их на расстоянии 30 см друг от друга. Руками на расстоянии чуть шире плеч упрись в сиденья, а ноги положи на ступеньку стремянки, расположенную несколько выше сидений, и сведи вместе. Держа спину прямой, опускайся, пока грудь не окажется на уровне сидений. Зафиксируй позицию и вернись в исходное положение.

7. Клоунская ходьба на полусогнутых ногах

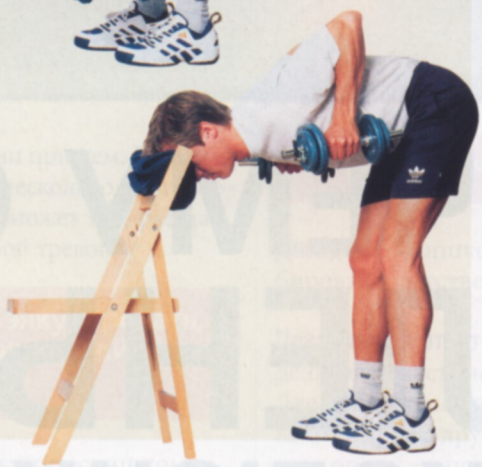
/для четырехглавых мышц, сгибателей бедра, икроножных и ягодичных мышц/

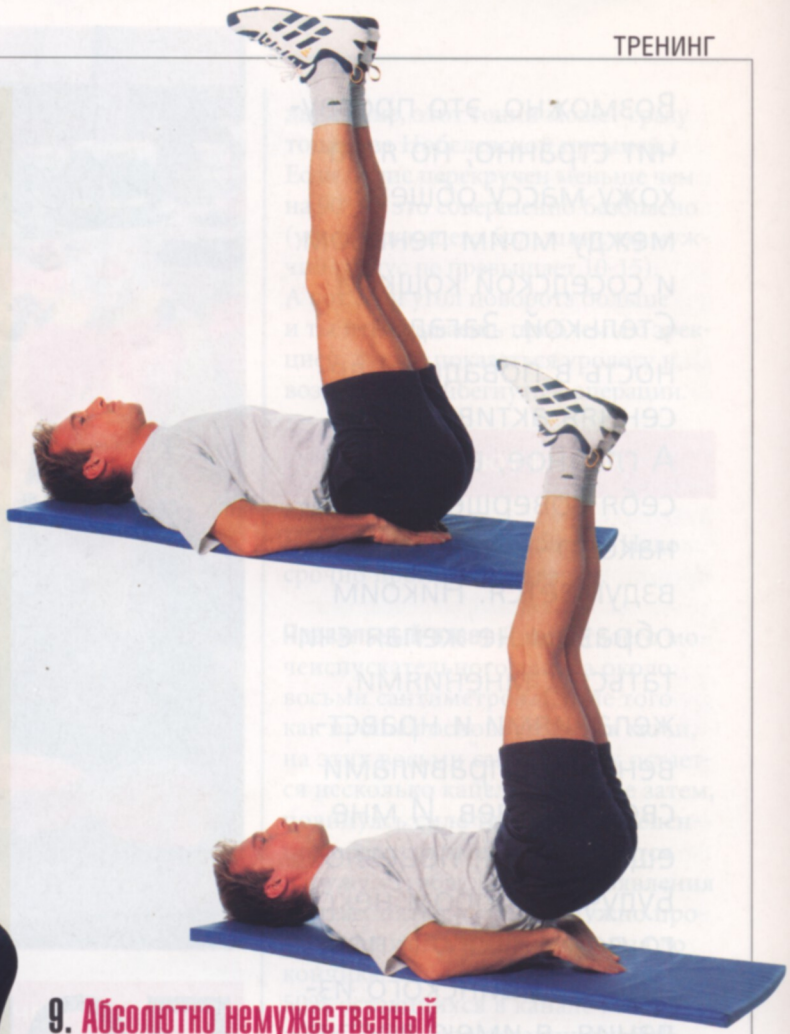
Стань, взяв в каждую руку по 5-килограммовой гантели. Правой ногой как можно дальше шагни вперед так, чтобы пятка левой ноги оторвалась от пола, а левое колено оставалось слегка согнутым. Во избежание перегрузки связок следи, чтобы правое колено не выступало за линию пальцев правой стопы. Перенеси вес тела на правую ногу и повтори движение, сделав выпад вперед левой ногой. Сделав 10 шагов, развернись и тем же способом вернись на то место, откуда начинал.

8. Почти неприличный подъем гантелей в наклоне с опорой на голову

/для мышц плечевого пояса и верхней части спины/

Возьми гантели прямым хватом. Стань, расставив ноги примерно на 75 см. Сгибаясь в поясе, наклоняйся до тех пор, пока голова не займет удобное положение на спинке крепкого стула, на подушке тренировочной скамьи или на сиденье велотренажера. При этом не упирайся лбом в предмет, а используй его исключительно для поддержки. Строго по вертикали медленно поднимай гантели, пока они не окажутся на уровне плеч. На мгновение задержись в этой точке, затем вернись в исходное положение.





9. Абсолютно немужественный подъем ягодиц над полом

/для мышц живота/

Ляг спиной на пол — ноги вместе, руки вдоль туловища. Не разводя в стороны стопы, поднимай прямые ноги, пока они не станут перпендикулярны полу. Это исходное положение. Теперь, следя за положением ног, медленно приподними ягодицы на несколько сантиметров над полом. Вернись в исходное положение. Выполни 20 повторов. VH

Я смотрю на тебя и думаю, что попал в рай. Ты не можешь себе представить, какие ощущения я испытываю от твоих прикосновений, от твоих теплых рук, ласкающих мое тело, от твоего размеренного дыхания, когда нахожусь с тобой рядом... О, бескрайнее Черное море и ласковые лучи Южного солнца в отеле «Жемчужина»!

Россия, Сочи, ул.Черноморская, 3.
Тел.: (8622) 66–11–88, 66–12–88.
Прямой тел.: (095) 234–37–34.
Факс: (8622) 66–18–88.
E–mail: hem@sochi.comstar.ru

Возможно, это прозвучит странно, но я нахожу массу общего между моим пенисом и соседской кошкой Стелькой. Загадочность в повадках, весенняя активность... А главное, ведут они себя совершенно одинаково — так, как им вздумается. Никоим образом не желая считаться с мнениями, желаниями и нравственными правилами своих хозяев. И мне еще, кстати, повезло. Будучи автором некоего почтенного и почти что медицинского издания, я имею доступ к целой куче материалов, посвященных этой непредсказуемой области мужского тела. В том числе объясняющих, почему она иногда так странно себя ведет и что с этим делать. Могу задать специалисту мучающий меня вопрос как бы от лица журнала. А что было бы, если бы мне приходилось догадываться об этом самому? Представляю, что бы я там надогадывался...

Автор: Роман Пряткин

ПОЧЕМУ ОН ЗЕЛЕНЫЙ И В КОЛЮЧКАХ?

13 фокусов, которые может проделать твой пенис

Мне хочется мочиться, а ему нет

Догадка Камни в почках!!!

Правильный ответ Сфинктер мочевого пузыря — это мышца, которая, как и большинство мышц нашего тела, управляется психологически. Причем это управление порой происходит неосознанно. Например, тебе кажется, что присутствие у соседнего писсуара твоего собственного шефа тебя не смущает абсолютно. Подумаешь, шеф — не секретарша ведь... Но твое подсознание совершенно не хочет совершать интимное действие в присутствии потенциально опасного объекта. И дает сфинктеру команду: «Сезам, закройся!» Трясти, дергать и уговаривать свой пенис совершенно бес-

Клоуны размножаются клонированием

полезно. Он тут ни при чем. Поэтому сделай проще — несколько раз глубоко вдохни. Это поможет тебе расслабиться и дать отбой тревоги.

Он пытается эякулировать, когда я выполняю жимы лежа

Догадка Выработалось слишком много тестостерона.

Правильный ответ Напряжение мышц нижней части живота увеличивает давление на простату и на семявыносящие пути. Механическое нажатие на простату приводит к тому, что семенная жидкость начинает просачиваться наружу. Причем чем больше спермы у тебя скопилось, тем обильнее она польется наружу. Элементарные законы физики. (Такой же эффект может вызываться и дефекацией — за счет движений кишечника и прижатия им простаты.) Лучший способ избежать подозрительных пятен на спортивных брюках — вовремя избавляться от излишков семенной жидкости. Сам знаешь, как это делается.

Он перекручен

Догадка Я слишком часто мастурбировал в детстве.

Правильный ответ Видел, как делают дешевые пластмассовые игрушки? Две одинаковые половинки склеиваются друг с другом посередине, и — оп-ля! — получается лучший друг ребенка малиновый Чебурашка. Малость перекошенный. Природа иногда тоже производит нас с тщательностью китайского штамповщика, поэтому найти абсолютно симметричного человека невозможно. Посмотри на качество центрального шва, проходящего, например, по мошонке: о какой точности тут можно говорить? Обе половинки твоего тела развивались в материнской утробе неравномерно и с разной скоростью, именно этим объясняется эффект перекрученности пениса. Поворот всегда происходит против часовой стрелки. (И не спрашивай почему. Если кто-нибудь когда-нибудь ответит на вопрос, почему в биосфере нашей планеты преобладает левостороннее движение, этот гений может сразу топать за Нобелевской премией.) Если пенис перекручен меньше чем на 90° — это совершенно безопасно (у подавляющего большинства мужчин градус не превышает 10-15). А вот если угол поворота больше и ты испытываешь проблемы с эрекцией, лучше показаться урологу и, возможно, прибегнуть к операции.

С него падают капли

Догадка В трюме пробоина! Надо срочно проглотить жвачку.

Правильный ответ Длина твоего мочеиспускательного канала около восьми сантиметров. После того как прошел основной поток мочи, на этих восьми сантиметрах остается несколько капель, которые затем, повинуясь силе тяжести, постепенно соберутся вместе и выкатятся наружу. Чтобы избежать появления желтых пятен на белье, нужно промять пенис пальцами от корня до кончика. Так ты избавишься от 50% остающихся в канале капель, и есть шанс, что оставшиеся 50% спокойно доживут там до следующего раза. Если же моча подтекает вне зависимости от того, давно ли ты посещал туалет, и течет обильнее, чем обычно, это повод немедленно обратиться к врачу. С таких симптомов начинаются многие неприятности, например заболевания простаты.

Он то сиреневый, то розовый. А теперь он вообще стал белым...

Догадка А потом он станет черным и отвалится...

Правильный ответ Кожа на головке твоего пениса очень тонка, поэтому она так легко меняет цвет в зависимости от наполненности сосудов кровью. В отдельных случаях пенис может даже почти совсем обесцветиться или, наоборот, стать пурпурным — ни на какое заболевание это само по себе не указывает. А вот ярко-красный цвет должен вызывать тревогу: так проявляют себя неко-

торые инфекции, а также, например, аллергия на латекс (вещество, из которого нередко делают презервативы).

На нем прыщи

Догадка Он, наконец, вошел в пубертатный период.

Правильный ответ Маленькие припухлости (вот такого размера • или чуть больше) вокруг головки и ниже действительно выглядят как прыщи. Но на самом деле это обычные папилломы — следствие вирусной инфекции или перерождения сальных желез. Неприятности от папиллом могут возникнуть лишь в том случае, если кто-нибудь вздумает провести в заповедной зоне процедуру косметической чистки. Выдавленные папилломы могут спровоцировать возникновение инфекции, и тогда придется обращаться к урологу или дерматологу.

Он встает не по делу

Догадка Я скрытый геронтофил. Или зоофил. Или еще кто-нибудь...

Правильный ответ Ты спокойно сидишь в вагоне, и вдруг пенис поднимается и замирает в приветственной стойке. Хотя напротив — никого, если не считать старушку из города Иваново, которая рассказывает тебе, почем там нынче стоваттные лампочки. Не спеши записываться на прием к психоаналитику. Ни эдипов комплекс в оральной фазе, ни извращенная страсть к стоваттным тут вероятнее всего ни при чем. Пусть любые спонтанные эрекции, как ни крути, все равно вызываются возбуждением — это возбуждение могут спровоцировать совершенно второстепенные детали. Запах духов. Покачивание вагона. Слишком тесное белье. Только не надо пытаться механически справиться с эрекцией, утрамбовывая пенис между ног или упираясь в него локтями. Так ненароком можно его и вывихнуть. Лучше прикрой колени газетой и начинай тихо радоваться тому, что ты в такой великолепной сексуальной форме (спонтанные эрекции после 25 — уже редкость, а после 30 — вообще раритет).

В журнале «Бикини» нам дали зуб, что следующая обложка наша...

Он стоит уже больше трех часов

Догадка Я очень крут.

Правильный ответ В порнофильме ты бы удовлетворенно кивнул и нацелился на следующую, сто сорок седьмую знойную жрицу из храма Кецаткоатля. А вот в реальной жизни тебе нужно срочно нацеливаться на немедленный визит к доктору. Потому что слишком продолжительная непрекращающаяся эрекция — это приапизм. Болезненное состояние, вызванное тем, что кровь, прилившая к пенису, по каким-то причинам не может отхлынуть обратно. Например, в результате тромба в сосуде или из-за ошибочных действий нервной системы. Теоретически приапизм может продолжаться не то что часами, а днями и даже неделями. На практике же обычно приступ приапизма уже за 24 часа разрушает часть сосудов, снабжающих кровью пенис, что в дальнейшем может стать причиной импотенции. К счастью, медицина умеет хорошо справляться с приапизмом — врач либо сделает тебе успокоительные инъекции, либо оперативно устранит затор в сосудах.

Он писает вбок

Догадка Наверное, земля стала крутиться еще быстрее. Или это сквозняк из вентиляции.

Правильный ответ В армии ты целился неплохо, так что не нужно идти проверять свой глазомер. Забрызганное сиденье унитаза — свидетельство того, что у тебя сужено мочевыводящее отверстие. Что может быть вызвано разными причинами. Например, тем, что там пересохли и прилипли друг к другу слизистые. Или остались подсохшие капли спермы. Поэтому если ты промахиваешься струей мимо унитаза по утрам и вскоре после секса — все нормально. Перед тем как помочиться, аккуратно отлепи друг от друга стенки мочеиспускательного канала, чтобы отверстие приобрело штатную форму, и поражение цели гарантировано. Если же такая оказия случается днем и без каких-либо видимых причин, стоит обратиться к урологу. Возможно, у тебя сужен или поврежден сам канал — тогда придется лечить.

Он застревает... там

Догадка Мы не подходим друг другу по размеру. Теперь нас будут разрезать ножами и показывать в вечерних новостях.

Правильный ответ Спазмы влагалища, приводящие к защемлению пениса, по-научному называются вагинизмом. Это нервная реакция женщины на опасность, волнение, страх и перевозбуждение. Худшее, что ты можешь сейчас сделать, — это начать активные действия по разжиманию, вытаскиванию и попыткам вызвать подмогу. Конечно, сперва стоит попробовать осторожно извлечь пенис, но если он не поддается — не упорствуй. Главная задача сейчас — это максимально успокоиться. Вспомнив, например, что у многих животных такое защемление является обязательным элементом полового акта. Например, у собак. Вспомни, скажем, тех дворняжек, которых ты видел на прошлой неделе: с блаженными мордами они стояли посредине МКАД, не обращая ни малейшего внимания на пролетающие мимо грузовики. Расскажи про этих героических животных своей партнерше. Вдруг ее это позабавит и она малость успокоится. Нет? А если поцеловаться? Порассказывать ей всяких приятных вещей насчет того, что ты никогда в жизни не чувствовал себя лучше? (Кстати, ты действительно не будешь испытывать ничего особо неприятного — в отличие от партнерши, у которой спазмы могут вызывать достаточно болезненные ощущения.) Чем более невозмутимым и ласковым ты сможешь сейчас остаться, тем быстрее спазмы пройдут. Если сумеешь дотянуться до тумбочки, попробуй напоить девушку водой. В крайнем случае перенеси ее в теплую ванну.
И лишь если прошло уже более часа, а спазм все никак не проходит, стоит подумать о том, чтобы вызвать «скорую».

Он съеживается в воде

Догадка Все-таки мы не от рыб произошли. И даже не от китов. Человек тут размножаться точно не может.

Правильный ответ Резкий перепад от теплого к холодному вызывает реакцию мускулатуры пениса — она напрягается и съеживается. Если по каким-либо причинам тебя не устраивает такое положение вещей, ты вполне можешь с этим справиться. Мягко потяни пенис вперед — он не станет слишком упираться. И вреда ему это тоже не принесет.

Он подтекает, когда я целуюсь

Догадка Это сперма так давит изнутри, что никакие мышцы не выдерживают.

Правильный ответ У основания пениса находится железа, которая в момент возбуждения начинает вырабатывать особый секрет. Эта жидкость поступает в мочевыводящий канал и срочно наводит там порядок — вымывает кислые остатки мочи и увлажняет всю внутреннюю поверхность канала, чтобы, когда придет время, сперма легко и свободно текла по нему. Капли секрета, вытекающие наружу, также помогают увлажнить наружные половые органы партнерши и тем облегчить тебе проникновение внутрь. Именно наличие этой смазки делает прерванный акт таким бездарным способом контрацепции — сплошь и рядом в секрет заранее проникают сперматозоиды. Пусть в ничтожном количестве, но для этого дела, сам знаешь, и одного-единственного хватит.

При эрекции он изгибается, как банан

Догадка Помнится, мне пару раз хорошо залепили туда мячом.

Правильный ответ Совершенно прямой пенис — штука очень редкая. У всех нас он изогнут в большей или меньшей степени. (Что, кстати, совсем неплохо, так как этот изгиб помогает нам более дотошно исследовать некие области на предмет наличия, например, небезызвестной точки G. А также ряда других волшебных точек, о существовании которых нам то и дело рапортуют отважные сексологи-первопроходцы.) Но если изгиб слишком велик (во время эрекции пенис отклоняется от прямой оси больше чем на 35°), значит, ты относишься к тем 2% мужчин, которые страдают от заболевания, полатыни именуемого Induratio penis plastica. Вызывается оно затвердением связок пениса, и причины этого явления пока недостаточно ясны. Бороться с ним, однако, уже умеют. Если это, конечно, необходимо. Потому что в большинстве случаев такая патология не доставляет особых хлопот человеку — известны случаи, когда отклонение пениса достигало 70°, но при этом не мешало нормальному проведению акта. Если же половой акт сопряжен с болью, то изгиб удаляется путем не очень сложного оперативного вмешательства. MH

Слабость в членах, вялость в голове… Нельзя ли чем-нибудь взбодриться? Конечно можно, причем используя абсолютно безвредные природные средства.

12 допингов Геракла

Случись тебе пройти настоящий допинг-тест, результат наверняка оказался бы положительным и тебя бы не допустили ни к одному серьезному соревнованию. Все потому, что каждый из нас в своей далекой от большого спорта жизни пользуется допингом. Таблетка снотворного, таблетка для памяти, таблетка от головы… По определению французского спортивного врача Жан-Пьера Монденара, допингом считается «любое средство, которое позволяет организму преодолеть свои физические возможности нефизиологическим путем. Это может быть стимулятор, анальгетик — все, что оказывает возбуждающее или успокаивающее действие».

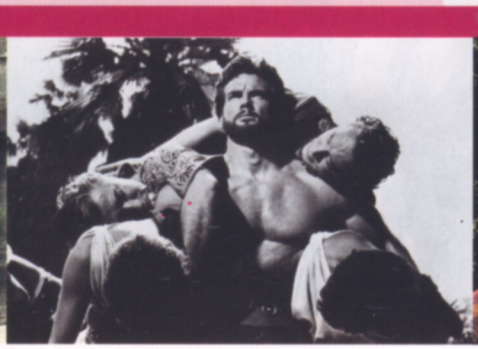
До изобретения колеса

И это при том, что тебе приходится метать на дальность только скомканные бумажки в корзинку для мусора. А что уж говорить про настоящих спортсменов? При их нагрузках сам главный тренер велел прибегать к помощи стимуляторов. Между тем неплохо бы задуматься, как жили без допингов наши предки. Ведь обходились как-то, даже неплохие спортивные результаты показывали, судя по мемуарам Геракла и его современников. Львов побеждали без стероидов, одним перочинным ножом. Гидр душили без амфетаминов, скалы передвигали без эфедрина. Даже в царство теней ходили без антидепрессантов. А может, потому и были герои древности в отличной форме, что догонялись естественными продуктами, а не заглатывали вместе с таблетками кучу посторонней дряни. «Зачастую в наш организм попадает отходов и токсинов больше, чем в мусорное ведро», — говорит все тот же доктор Жан-Пьер Монденар. Вместе со своими коллегами он озаботился проблемами искусственного допинга и предложил взамен натуральные стимулирующие продукты, не оказывающие вредного воздействия на организм. Плоды изысканий французских спортивных врачей и диетологов перед тобой. Ежедневный рацион, по их мнению, должен иметь следующие пропорции: 5 частей — овощи и фрукты, 4 части — продукты из злаков, 3 части — молочные продукты, 2 части — мясо, значительная часть — напитки. Причем основа питания — это сезонные продукты и лишь затем — витамины и добавки. В таблице «Ежедневный допинг» приводятся популярные искусственные стимуляторы, а в таблице «Натуральный допинг» то, чем их можно заменить.

Спортивный допинг

Некоторые спортсмены ими пользуются, зарабатывая таким образом и болезни, и деньги на их лечение. Ты заработаешь только болезни.

ПРОДУКТ	СВОЙСТВА	ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
Амфетамины	• Стимулируют волю • Снимают усталость • Добавляют уверенности в себе • Подавляют аппетит • Оказывают стимулирующее действие на центральную нервную систему (ЦНС)	• Психическая зависимость • Обезвоживание • Мигрени • Повышение артериального давления (АД) • Бессонница • Тремор (дрожь в теле и конечностях) • Психозы
Эфедрин	• Сужает сосуды • Расширяет бронхи • Ускоряет реакцию • Снимает усталость • Оказывает общестимулирующее действие	• Бессонница • Усиление сердцебиения • Повышение АД
Морфин	• Эффективно снимает боль • Придает силы • Вызывает эйфорию • Возбуждает • Дает жаропонижающий эффект	• Сильная физическая и психическая зависимость • Угнетает дыхательные функции • Тошнота и рвота • Чувство растерянности
Анаболические стероиды и кортикостероиды	• Снимают усталость • Регулируют аппетит • Вызывают агрессию • Тонизируют • Обеспечивают прирост мышечной массы • Обладают противовоспалительными свойствами	• Риск развития рака печени • Гепатит • Увеличение числа женских и снижение числа мужских гормонов • Нарушение сперматогенеза • Повышение уровня холестерина и сахара
Хорионический гонадотропин (hCG)	• Увеличивает выносливость (продолжительность тренировки) • Повышает порог усталости • Снижает вес • Стимулирует выработку тестостерона • Обеспечивает прирост мышечной массы	• Изменение метаболизма жиров • Увеличение молочных желез • Усиление аллергических реакций
Андренокортикотропный гормон (ACTH)	• Стимулирует волю • Вызывает эйфорию • Обладает противовоспалительным действием	• Изменения в психике • Подверженность инфекциям
Гормон роста (hGH)	• Стимулирует рост костной ткани • Обеспечивает прирост мышечной массы	• Нарушение работы сердца • Диабет • Гипертрофия конечностей и головы
Инсулин	• Снимает усталость • Позволяет набрать вес • Снижает уровень сахара • Облегчает усвоение сахара клетками мышечной ткани	• Нервные срывы • Усиление чувства усталости • Понижение уровня сахара
Эритропоэтин (EPO)	• Улучшает самочувствие • Повышает гемоглобин • Снабжает кровь кислородом	• Сгущение крови • Повышение АД • Спазмы
Переливание крови	• Повышает выносливость • Насыщает кровь кислородом за счет увеличения числа эритроцитов	• Аллергические реакции • Инфекция
Алкоголь	• Увеличивает мышечную силу • Добавляет уверенности в себе • Согревает • Тонизирует • Стимулирует нервную систему и кровообращение	• Зависимость • Обезвоживание организма • Изменения в поведении • Цирроз печени • Атрофия клеток головного мозга
Марихуана, гашиш	• Вызывают эйфорию • Стимулируют моторику • Устраняют тошноту, вызванную химиотерапевтическими препаратами • Снимают боль	• Уменьшение выносливости • Увеличение сердечного ритм • Ухудшение качества спермы • Атрофия клеток головного мозга
Средства местной анестезии	• Устраняют боль, позволяя участвовать в соревновании • Подавляют стресс и чувство страха • Снижают АД	• Ухудшение состояния ран • Аллергические реакции • Нервозность, возбудимость • Головная боль
Бета-блокираторы	• Улучшают концентрацию • Замедляют сердечный ритм	• Понижение уровня сахара (гипогликемия) • Нарушения пищеварения • Чувство усталости • Болезни сердца



The House of
Villeroy & Boch
1748

Совершенство деталей, гармония целого

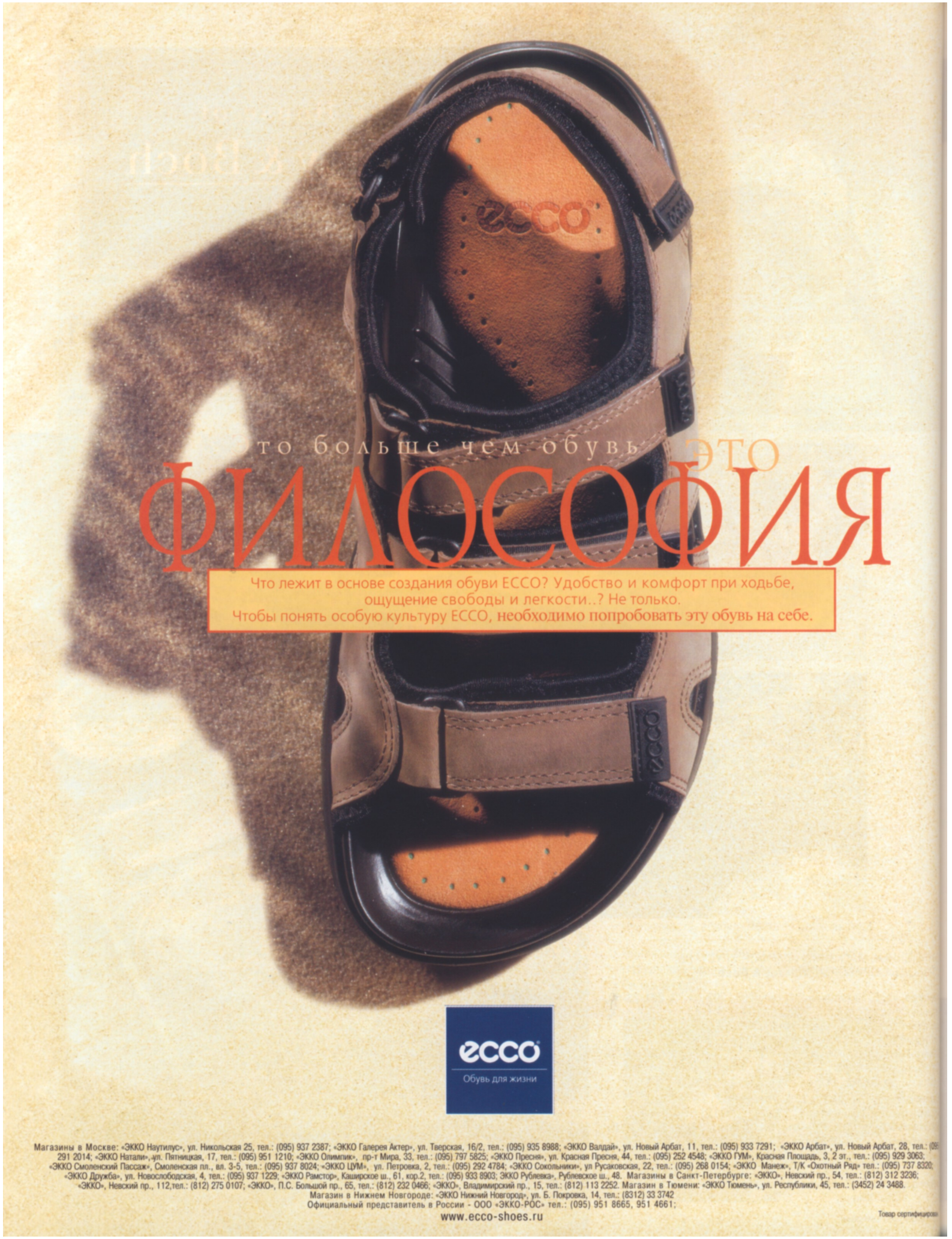
Коллекция фарфора
«MADELEINE»

ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ (ФАРФОР, ХРУСТАЛЬ, СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ) **Villeroy & Boch:**

Москва, ул. Б. Никитская, 31, тел. (095) 202-08-73, 291-23-50,
Малая Сухаревская пл., 2/4, тел.(095) 207-83-03,
ул. Смоленская, 10, тел.(095) 248-76-57,
ул. Наметкина, 3, тел. (095)718-62-00, 718-66-22,
Санкт-Петербург, Большой пр-т, П.С., 25,тел. (812) 235-14-00,
Пассаж, отдел "Villeroy&Boch",
Невский проспект, 48, тел.(812) 313-44-62,
Самара, ул. Садовая, 239, тел. (8462) 79-91-36,
Красноярск, пр-т Мира, 78, тел. (3912) 65-08-10,
Екатеринбург, ул. Ленина, 54/2, тел. (3432) 56-43-18,
Челябинск, ул. Худякова, 13, тел. (3512) 34-49-33,
Саратов, ул. Чернышевского, 183, (8452) 27-06-19, 27-05-80

Internet: http: // www. villeroy-boch.ru

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



это больше чем обувь

ФИЛОСОФИЯ

Что лежит в основе создания обуви ECCO? Удобство и комфорт при ходьбе, ощущение свободы и легкости..? Не только.
Чтобы понять особую культуру ECCO, необходимо попробовать эту обувь на себе.

ecco
Обувь для жизни

Магазины в Москве: «ЭККО Наутилус», ул. Никольская 25, тел.: (095) 937 2387; «ЭККО Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, тел.: (095) 935 8988; «ЭККО Валдай», ул. Новый Арбат, 11, тел.: (095) 933 7291; «ЭККО Арбат», ул. Новый Арбат, 28, тел.: (095) 291 2014; «ЭККО Натали», ул. Пятницкая, 17, тел.: (095) 951 1210; «ЭККО Олимпик», пр-т Мира, 33, тел.: (095) 797 5825; «ЭККО Пресня», ул. Красная Пресня, 44, тел.: (095) 252 4548; «ЭККО ГУМ», Красная Площадь, 3, 2 эт., тел.: (095) 929 3063; «ЭККО Смоленский Пассаж», Смоленская пл., вл. 3-5, тел.: (095) 937 8024; «ЭККО ЦУМ», ул. Петровка, 2, тел.: (095) 292 4784; «ЭККО Сокольники», ул Русаковская, 22, тел.: (095) 268 0154; «ЭККО Манеж», Т/К «Охотный Ряд» тел.: (095) 737 8320; «ЭККО Дружба», ул. Новослободская, 4, тел.: (095) 937 1229; «ЭККО Рамстор», Каширское ш., 61, кор.2, тел.: (095) 933 8903; ЭККО Рублевка», Рублевское ш., 48. Магазины в Санкт-Петербурге: «ЭККО», Невский пр., 54, тел.: (812) 312 3236; «ЭККО», Невский пр., 112,тел.: (812) 275 0107; «ЭККО», П.С. Большой пр., 65, тел.: (812) 232 0466; «ЭККО», Владимирский пр., 15, тел.: (812) 113 2252. Магазин в Тюмени: «ЭККО Тюмень», ул. Республики, 45, тел.: (3452) 24 3488.
Магазин в Нижнем Новгороде: «ЭККО Нижний Новгород», ул. Б. Покровка, 14, тел.: (8312) 33 3742
Официальный представитель в России - ООО «ЭККО-РОС» тел.: (095) 951 8665, 951 4661;
www.ecco-shoes.ru

Товар сертифициров

Повседневный допинг

Вред здоровью от этой бытовой химии прямо пропорционален частоте употребления. В больших количествах — чревато.

ПРОДУКТ	СВОЙСТВА	ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
Противоастенические средства (витаминный коктейль, аминокислоты, минеральные добавки)	• Снимают усталость (хотя ни одним серьезным научным исследованием их эффективность не подтверждена)	• Перевозбужденное состояние
Транквилизаторы, снотворные	• Подавляют состояние тревоги • Притупляют чувство опасности • Помогают справиться с эмоциями • Выводят из депрессивного состояния	• Сонливость • Провалы в памяти • Привыкание • Понижение АД • Нарушения пищеварения
Антидепрессанты	• Улучшают настроение • Повышают психическую активность • Лечат психические депрессии	• Проблемы с сердцем • Судороги • Понижение АД • Нарушения пищеварения • Угревая сыпь и прыщи
Аспирин	• Снимает мышечную боль • Потогонное • Разжижает кровь • Жаропонижающее	• Риск желудочно-кишечных кровотечений
Мелатонин	• Предупреждает стресс • Борется с преждевременным старением • Укрепляет иммунную систему • Регулирует сон	• На сегодняшний день побочные эффекты не изучены
Виагра	• Повышает либидо • Укрепляет веру в собственные силы • Борется с эректильной дисфункцией	• Понижение АД • Проблемы с сердечно-сосудистой системой
Ксеникал	• Позволяет избавиться от лишнего веса без диеты • Снижает усваиваемость жирных кислот и уровень холестерина	• Боли в спине • Повышенное газообразование • Диарея
Экстази	• Стимулирует и одновременно способствует релаксации • Снимает усталость • Вызывает эйфорию	• Психическая зависимость • Обезвоживание • Неврозы и неврастении • Психозы
Никотин	• Подавляет чувство голода • Помогает преодолеть сонливость • Улучшает настроение • Помогает побороть стресс	• Привыкание (очень сильное) • Увеличение сердечного ритма
Кокаин	• Улучшает способность восприятия • Способствует концентрации и улучшает запоминание • Влияет на сердечный ритм • Местный анестетик • Возбуждающий эффект	• Привыкание • Бессонница • Истощение организма • Нарушения сердечно-сосудистой и нервной системы
Кофеин	• Снимает усталость • Стимулирует нервную систему, деятельность головного мозга, сердечную деятельность, дыхательные функции • Активизирует деятельность кишечника • Оказывает тонизирующее действие	• Усиление сердцебиения • Тахикардия • Тремор • Чувство тревоги • Бессонница
Гуронсан	• Снимает усталость • Возбуждает • Позволяет не спать целую ночь • Стимулирует умственную деятельность	• Нарушения сна • Зависимость • Тахикардия

Натуральный допинг

Вот настоящие дары природы — эффективны, безвредны, а главное, куда более аппетитны на вид, чем таблетки и капсулы. Загляни в этот список, когда снова соберешься «преодолевать физические возможности организма».

ПРОДУКТ	СВОЙСТВА	ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
Вода	• Поддерживает мышечный тонус • Не допускает обезвоживания	• Безвредна
Вода газированная	• Поддерживает мышечный тонус и способствует выведению токсинов • Не допускает обезвоживания	• Безвредна
Кофе	• Облегчает общение • Стимулирует • Источник кофеина • Легкое обезболивающее	• В умеренных дозах — без побочных действий (кофеин — см. «Ежедневный допинг»)
Чай	• Облегчает общение • Стимулирует • Тонизирует • Мочегонное • Источник кофеина, фтора и витаминов группы В	• В умеренных дозах — без побочных действий (кофеин — см. «Ежедневный допинг»)
Шоколад (черный)	• Стимулирует • Помогает побороть стресс • Наполняет энергией • Устраняет сонливость • Источник многих микроэлементов (железо, магний, калий) и стимуляторов (например, теобромин)	• При употреблении в большом количестве — боли в животе, прибавка в весе, кожные заболевания
Цитрусовые (лимоны, апельсины)	• Стимулируют • Поддерживают иммунитет • Источник витамина С	• В умеренных дозах — без побочных действий
Сухофрукты	• Поддерживают мышечный тонус • Восстанавливают силы • Источник витаминов группы В, углеводов и минеральных солей (калия, фосфора, магния и железа)	• В умеренных дозах — без побочных действий
Бобовые	• Поддерживают мышечный тонус • Обеспечивают запасы гликогена в мышцах • Подавляют усталость и чувство голода • Пополняют кровь медленно усваиваемыми углеводами	• В умеренных дозах — без побочных действий
Продукты из зерна	• Поддерживают мышечный тонус • Улучшают нервно-мышечное взаимодействие • Источник магния и витаминов группы Е	• В умеренных дозах — без побочных действий
Пивные дрожжи	• Поддерживают мышечный тонус • Регулируют энергетический обмен в мышцах (действуют как анаболик) • Источник углеводов, белков, минеральных солей, витаминов группы В и цинка	• В умеренных дозах — без побочных действий
Мясо, рыба, яйца, кисломолочные продукты	• Способствуют росту мышц (действуют как анаболик) • Источник белка, витаминов группы В, аминокислот и железа	• В умеренных дозах — без побочных действий
Свежевыжатый фруктовый сок	• Восстанавливает мышечные ткани и выводит токсины • Источник витамина С и фруктозы	• При избыточном употреблении — проблемы с пищеварением

Фото PRO DB / CINESTAR PPG

ПРОДУКТ	СВОЙСТВА	ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
Зеленые овощи	• Восстанавливают мышечные ткани и выводят токсины • Источник низкокалорийной клетчатки, жидкости, витаминов (С и бета-каротина)	• В умеренных дозах — без побочных действий
Молоко	• Укрепляет сон • Устраняет желудочные боли • Источник кальция и белка • Восстанавливает силы	• В умеренных дозах — без побочных действий
Мед	• Антисептическое средство для дыхательных путей • Содержит быстроусваиваемые углеводы • Снимает усталость	• Повышение уровня сахара и набор веса при неумеренном употреблении
Виноград	• Снимает мышечную усталость и выводит токсины • Мочегонное • Источник витамина С и клетчатки	• В умеренных дозах — без побочных действий
Женьшень	• Стимулирует и тонизирует • Увеличивает сопротивляемость и выводит токсины • Укрепляет иммунную систему • Помогает побороть стресс • Способствует концентрации внимания • Источник: аминокислот, витаминов группы В, минеральных солей (магний, фосфор), микроэлементов (алюминий, кобальт, цинк, германий), производных фенолов и стероидов	• 1-2-месячный курс в году — и никаких побочных действий
Элеутерококк	• Тонизирует • Повышает мышечный тонус • Снимает усталость и стресс	• В умеренных дозах — без побочных действий
Гинкго	• Стимулирует нервную систему • Способствует концентрации • Антидепрессант	• В умеренных дозах — без побочных действий
Почечный чай	• Восстанавливает мышечную силу, выводит токсины	• В умеренных дозах — без побочных действий
Валериана, боярышник	• Успокоительное • Седативное для нервной системы	• В умеренных дозах — без побочных действий
Хвощ	• Болеутоляющее • Противовоспалительное	• В умеренных дозах — без побочных действий
Witania (в пищевых добавках)	• Обеспечивает крепкий сон • Повышает гемоглобин (анаболизирующий эффект) • Улучшает общее состояние и укрепляет нервную систему	
Сушеная фасоль	• Снижает уровень холестерина • Снижает риск рака простаты • Стабилизирует уровень сахара в крови • Обеспечивает чувство сытости • Источник витаминов и минеральных вещества	• Возможно скопление газов в кишечнике
Груша	• Снижает уровень холестерина • Устраняет сонливость и улучшает память • Укрепляет костную систему • Стимулирует деятельность ЦНС	

ВОЗРАСТНАЯ ПРОБЛЕМА №1

КТО МЫ, ОТКУДА И ЗАЧЕМ ПРИШЛИ В ЭТУ КОМНАТУ?

С возрастом мозгу все труднее удерживать новую информацию и выуживать из памяти старую. Это происходит из-за отмирания нервных клеток в процессе старения. Но не только. Современная жизнь перегружена информацией, к которой наш мозг не приспособлен, в частности к запоминанию огромного количества лиц и имен. Антропологи подсчитали, что жизненный круг знакомств пещерного человека ограничивался 150 персонами — примерно столько же новых лиц ты увидел на вчерашней презентации.

КАК ПЕРЕВЕСТИ СТРЕЛКИ НАЗАД

Стань левшой. Или, наоборот, правшой. Используй свою «запасную» руку для выполнения повседневных дел — есть суп, причесываться или чистить зубы, например. Это заставит мозг создавать новые связи и активизирует его деятельность в целом. Если ты по-прежнему страдаешь от забывчивости, заведи блокнотик и все записывай — не только для того, чтобы сверяться с записями, но и для тренировки памяти. И запомни (по крайней мере попытайся), что запоминание — ассоциативный процесс. И если ты напряжешься и вспомнишь несколько предыдущих своих действий, то поймешь, зачем это ты пришел в комнату. Ах да, за записной книжкой!

ВОЗРАСТНАЯ ПРОБЛЕМА №2

ХОЧЕТ ДЕДУШКА ПОСПАТЬ...

Тебе то и дело хочется вздремнуть. Минут 120. Ничего удивительного — твой ночной сон уже не такой полноценный, как в юности. В 25 лет более 20% времени, проведенного наедине с подушкой, приходится на фазы глубокого сна. В 35-40 ты спишь более чутко, в результате на долю глубокого сна приходится лишь 5%, и со временем эта квота может уменьшиться.

КАК ПЕРЕВЕСТИ СТРЕЛКИ НАЗАД

Смени кровать. В большинстве матрасов пружины составляют единую систему, поэтому, когда твоя ночная напарница пёреворачивается с боку на бок (а люди, даже женщины, дела-

ТЕБЕ СОРОК?

Подумаешь — сорок! Ты выглядишь гораздо моложе, максимум на тридцать восемь. И вообще о возрасте можно не думать, пока тебе не начнут уступать место в транспорте. Но вот ты приходишь на чей-то день рождения, и музыка кажется слишком громкой, а песня совершенно незнакомой. Девушки делают вид, что не удивляются, когда ты небрежно бросаешь: «Мне-то? Сорок». И тебе уже кажется, что ты как-то не так одет... В общем, в голове начинает маячить слово «старость». Расслабься. Делать своим девизом фразу «старость не радость» в сорок лет рановато. А ощущение некоторой своей неактуальности складывается из-за нескольких конкретных возрастных проблем, устранив которые ты сможешь чувствовать себя молодым еще как минимум сорок лет. Вот эти проблемы.

Автор: Виктор Сонькин

ют это не менее 70 раз за ночь), до тебя доходят колебания, которых вполне достаточно, чтобы потревожить чуткий сон. А значит, стоит купить либо качественный матрас king-size с изолированными пружинами, либо два полуторных, либо разбежаться с партнершей по разным койкам, как было модно в 60-е. Кстати, если после обеда тебя неудержимо клонит в сон, вспомни об испанцах, придумавших сиесту. Для того чтобы быстро восстановиться, тебе потребуется всего 20-40 минут сна, если, конечно, диванчик удобный подвернется.

ВОЗРАСТНАЯ ПРОБЛЕМА №3

ПОВТОРИТЕ ПОГРОМЧЕ

Юношеские эксперименты с ламповыми усилителями, первый «Запорожец» без глушителя, работа в сталепрокатном цехе — все это не прошло бесследно. Наступают возрастные изменения во внутреннем ухе, начинаются трудности с восприятием высоких частот, и слова собеседника в шумной комнате становятся иногда совершенно непонятными.

КАК ПЕРЕВЕСТИ СТРЕЛКИ НАЗАД

Пришла пора беречь уши — используй специальные затычки, когда оказываешься в зоне артобстрела или дискотеки. Вот способ определить безопасный уровень музыкального шума: включи проигрыватель и выйди из комнаты, плотно закрыв дверь. Ничего не слышно? Отлично! Значит, все в рамках нормы. Проведи тот же эксперимент, включив радио и захлопнув двери машины. Если речь идет о плейерах с наушниками, то показатель нормального уровня — когда стоящие рядом музыки не слышат.

ВОЗРАСТНАЯ ПРОБЛЕМА №4

СЧИТАТЬ ПО-СТАРОМУ — МЫ ВЫПИЛИ НЕМНОГО

Пивные рекорды необузданной юности позади. Но возраст тут ни при чем. Просто жизнь такая: то работа, то за рулем, то рано вставать — все как-то не до выпивки. А чем меньше практики, тем медленнее организм справляется с алкоголем. Ты быстрее пьянеешь и больше мучаешься похмельем. Было бы о чем жалеть — слава Богу, со времен студенчества у тебя появились более интересные способы проведения досуга.

КАК ПЕРЕВЕСТИ СТРЕЛКИ НАЗАД

Планируешь на вечер встречу со старыми друзьями? Не забудь перед праздником жизни заскочить в ресторан и плотно перекусить. Поболь-

ше белковой пищи (она связывает лишний алкоголь и выводит его из организма), и ты будешь последним, кто сможет вести связную беседу о былых подвигах.

ВОЗРАСТНАЯ ПРОБЛЕМА №5

УТРО СО СКРИПОМ

Хрящи в суставах с годами истончаются. А когда ты спишь, они еще и теряют эластичность. Трещать суставами по утрам — это твое неотъемлемое право. Только учти, что все эти неблагозвучности — признак надвигающегося остеоартрита. То есть там, где сегодня скрипит, завтра будет болеть. И довольно сильно.

КАК ПЕРЕВЕСТИ СТРЕЛКИ НАЗАД

Для начала стань на весы и вычисли индекс массы тела (ИМТ). Напомним формулу: ИМТ = вес/(рост в метрах)^2. Если результат больше 30 (норма 20-26), стоит озаботиться снижением веса. С другой стороны, если сбросишь хотя бы 4 кг и продержишься на этом уровне лет 10, то риск заполучить остеоартрит снизится на целых 50%. Что еще? Как показали исследования норвежских ученых, месяц вегетарианской диеты кардинальным образом улучшает состояние пациентов, страдающих остеоартритом. Вывод прост: ешь побольше овощей. И рыбы.

Как показали исследования американских специалистов, жирные кислоты омега-3 облегчают боли в суставах и способствуют восстановлению эластичности хрящей. Если хруст в суставах тебя беспокоит всерьез, попробуй попить пищевые добавки типа инолтры. (Хотя результата придется ждать не менее 2-х месяцев и он не гарантирован.) Что же касается универсального средства, здесь мы не будем оригинальны. Тренируйся. Качай мышцы, облегчающие жизнь суставам: хрустит спина — укрепляй мышцы живота, трещит колено — мышцы бедер, скрипит плечо — мышцы плечевого пояса. ▶▶

НЕ ПОРА ЛИ ВЫРАСТИ?

Что делать если тебя, вполне взрослого дядю, начинают одолевать вполне подростковые проблемы? Вот, например…

РЕЦИДИВ У тебя до сих пор появляются прыщи, особенно накануне важной презентации.

► Используй крем с бензоил пероксидом (типа «Клерасила»). Он подсушит прыщи и убьет бактерии.

РЕЦИДИВ Соседское дитя, больное ветрянкой, чихнуло на тебя.

► Не можешь вспомнить, болел ли ты этой гадостью в детстве? Сдай кровь на антитела. Если они есть — все в порядке. Если нет — врач назначит тебе иммуноглобулин, который снабдит тебя необходимыми антителами. К тому же от ветрянки давно существуют прививки. Если ты заразился, придется принимать зовиракс. И поторопись, у великовозрастных пациентов зуд и сыпь протекают куда тяжелее, да и последствия могут быть неприятными — от пневмонии до осложнений со стороны центральной нервной системы.

РЕЦИДИВ Эякуляция наступает столь же мгновенно, как когда тебе было 15 лет.

► Если твоей партнерше это не нравится (что вероятнее всего), попробуйте применить технику «стоп-старт». Она вручную стимулирует тебя почти до самого конца, выжидает минуту-другую, потом начинает снова. Несколько сеансов таких упражнений могут перевести таймер мужчины с одной минуты на три-четыре-пять. Кроме того, некоторые антидепрессанты замедляют наступление оргазма, но тут уж советуйся с врачом.

ВОЗРАСТНАЯ ПРОБЛЕМА №6

ГОДОВЫЕ КОЛЬЦА

Как правило, морщины на лице появляются, когда тебе за 30. Причин много: недостаток влаги и белка коллагена, возрастное уменьшение подкожно-жирового слоя. Но это все семечки. Большинство специалистов в последнее время сходятся во мнении: 90% ответственности за старение кожи несет солнечная радиация.

КАК ПЕРЕВЕСТИ СТРЕЛКИ НАЗАД

Определить наиболее опасные с этой точки зрения участки собственного лица довольно просто. Возьми небольшое зеркало и положи его рядом с телефоном. Когда он затрезвонит бери зеркало и наблюдай за собственной мимикой. Чем эмоциональней разговор, тем ощутимее будет результат. Изумленно задираешь бровь — морщина на лбу, недоверчиво щуришься — морщинки у глаз, цинично ухмыляешься — морщина у рта и т.д. Далее все просто: постарайся умерить свой миманс. Сначала перед зеркалом. А потом, глядишь, это войдет в привычку (кстати, невозмутимый вид — вполне полезная штука в наше неспокойное время). Каков бы ни был результат этого эксперимента, помни, что для непримиримой борьбы с морщинами летом весьма актуальны: бейсболка с большим козырьком, темные очки, не пропускающие ИК- и УФ-лучи (кожа вокруг глаз особенно уязвима), солнцезащитные кремы. Приветствуются кремы с увлажняющим эффектом, а также косметические средства с альфа-липоевыми и альфа-гидроксилипоевыми кислотами, обладающие разглаживающим эффектом и способные бороться даже с рубцами и шрамами. Но лучше посетить косметический кабинет, чтобы тебе подобрали средство, исходя из твоих индивидуальных особенностей.

СТАРОСТЬ НЕ РАДОСТЬ №7

ХОЧЕШЬ-НЕ ХОЧЕШЬ

Секс — это хорошо, но можно и пореже. У большинства мужчин в сорок с лишним лет наблюдается некоторое снижение полового влечения. Постоянная партнерша поднадоела, а в организме происходят неприятные изменения — возбуждение не такое быстрое, эрекция не такая железобетонная, семяизвержение не такое бурное. Иногда даже хочется, но лень. Ты это осознаешь, и тебя это тревожит.

КАК ПЕРЕВЕСТИ СТРЕЛКИ НАЗАД

Все потому, что в слове «секс» тебе все больше мерещится слово «долг». Ваши ночи уже не такие бурные, потому что вам обоим нужно выспаться, потому что завтра… Тут-то и кроется причина. Раньше вы могли испытывать кровать на прочность до утра, а потом спать до обеда. Так попробуйте отрешиться от забот, уехать подальше и там целенаправленно воскресить былой задор. Главное — не поддаваться соблазну отоспаться в преддверии тяжелых будней. Забудьте о работе, детях, ремонте кухни. Сделайте друг другу хорошо, и пусть это продлится дольше чем полчаса. После такого медового уик-энда заряд сексуальной бодрости будет с тобой еще несколько месяцев. А там можно и повторить.

ВОЗРАСТНАЯ ПРОБЛЕМА №8

А ТЫ НЕ ЛЕТЧИК

Снежные и водные доски, замысловатые скоростные агрегаты на маленьких колесиках, прыжки с парашютом и без — все это вызывает у тебя лишь вялое любопытство. И это правильно. Вполне в духе г-на Дарвина и его последователей в области эволюционной теории. Большинство наших млекопитающих родственников вскоре после подросткового возраста начинают испытывать неприязнь к новым и рискованным действиям. Именно поэтому ты давно не ломал конечностей и не царапал машину. Ученые пока не знают, что это — психологические сдвиги или биохимические изменения в мозге, но факт остается фактом. И, по мнению антропологов, именно поэтому кроманьонцы, продолжительность жизни которых была больше, чем у неандертальцев, вытеснили последних с планеты. У неандертальцев просто не было стариков, которые могли применять свою мудрость к меняющимся условиям жизни.

КАК ПЕРЕВЕСТИ СТРЕЛКИ НАЗАД

А зачем? Шансов, что ты погибнешь из-за собственной глупости стало существенно меньше. MH

SLIM глубина-34 см

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Функция "FUZZY LOGIC"

Вам достаточно выбрать тип белья и нажать кнопку.
Машина сама взвесит бельё и выполнит стирку в оптимальном режиме.

SAMSUNG DIGITall
everyone's invited™

Хорошо там, где мы есть!

Летняя формула-1 от «Планеты Фитнес»

Купив годовую клубную карту в любой спортивно-оздоровительный клуб «Планета Фитнес» с 1-го июня по 31 августа, получишь два бесплатных месяца в подарок!

• Б. Кисловский пер., д. 9, тел.: 933-7100 • ул. Минская, д.1а, тел.: 723-7326 •
• ул. Мал. Дмитровка, д. 6, тел.: 299-7353 • ул. Короленко, д. 8, стр.1, тел.: 964-2405 •
• Варшавское ш., д. 14, тел.: 933-8171 •

Сеть спортивно-оздоровительных клубов

ПЛАНЕТА ФИТНЕС

www.fitness.ru

Лицензия № 034238, выдана МЛП.

Скромное обаяние роскоши проглядывает в каждой детали этих *наручных курантов от Pequignet*. Особый изыск в парности комплекта — для себя и для девушки. Уж теперь-то ей придется приходить на свидания вовремя.

Похоже на двухместный космический катер, правда? При этом куда полезнее в хозяйстве. *SD-аудиоплейер SV-SD75 от Panasonic* играет MP-3 и AAC файлы, которые скидываются на SD-карту через USB порт. (Приносим извинения женской части аудитории.)

PROMТОВАРЫ

Что может быть общего у часов, кроссовок, бутылки пива и электронных приборов кроме того, что женщины в них не разбираются? Матово-блестящие, округлые, приятные на ощупь.. Правильный ответ: суперсовременный дизайн!

Последние веяния дизайна, цветные панели, белая подсветка экрана. *Мобильный телефон 8310 от Nokia* настолько привлекает к себе внимание, что для того, чтобы тебя не узнали, достаточно просто сменить панель.

В кроссовках Presto от Nike нет понятия «размер» — одна пара соответствует сразу нескольким (наконец кто-то позаботился о людях с разными ногами). Вместо шнурков у них пластиковая сетка, а подошва растягивается во все стороны. Presto, возможно, и не потребовали бы от дизайнеров столь новых решений, но технологи Nike не оставили им выбора.

Музыкальный центр Max-DN 67 от Samsung красив, как голубая акула, и так же всеяден. Грызет все стандарты — CD, DVD, VCD и закусывает кассетами.

В пиве «Тинькофф Платиновое» все прекрасно. И крышка-самооткрывашка, и оригинальная форма, и непастеризованное содержание. Единственное, чего нет, — это консервантов. Что тоже прекрасно.

СОКОЛОВ–КОКТЕЙЛЬ

Компания BACARDI-MARTINI совместно с Барменской ассоциацией России с небывалым размахом провела 7 июня в гостинице «Балчуг-Кемпински» национальный финал Международного конкурса барменов BACARDI-MARTINI GRAND PRIX. Событие оказалось весьма зрелищным — бармены виртуозно манипулировали своими орудиями производства, жонглировали бутылками, смешивли всевозможные красочные коктейли. А также демонстрировали жюри умение поддерживать непринужденную беседу с клиентами. Причем на нескольких языках. Публика рукоплескала, не забывая прихлебывать творения мастеров. В итоге после напряженной борьбы победителями стали москвичи Дмитрий Соколов и Александр Родоман. Теперь им предстоит защищать честь всех российских барменов на международном финале конкурса в Малаге.

НАШЕ ЛЕТО — ЗИМА

Вот уже пятый год подряд российская федерация сноубординга (ISF) предоставляет всем любителям зимнего спорта возможность удовлетворить свою страсть в разгар лета. В этом году вечные снега эльбрусского ледника снова будут оглашаться бодрыми криками гостей летнего сноубордического лагеря под названием Red Bull Summer Camp. Все действо развернется на последней станции эльбрусской канатной дороги — Гарабаши (высота 3900 метров над уровнем моря), где при участии Burton и Rosignol Snowboards будет построен грандиозный сноуборд-парк. Помимо выступлений лучших фристайл-сноубордеров и организации школы сноубординга, устроители обещают интересную программу с участием московских диджеев. Солнечный день, громкая музыка, горнолыжницы в шезлонгах и отличное катание гарантированы.

Летний лагерь примет первых гостей в конце июня и просуществует до начала сентября. Подобных мероприятий в мире всего несколько, поэтому спеши.

Все подробности на сайте: www.snbrd.ru

ШВЕЙЦАРСКОЕ ВРЕМЯ

Крупнейший швейцарский дилер эксклюзивных часов и драгоценностей Gubelin готовится в сентябре поразить всех своими осенними коллекциями. По утверждению швейцарских производителей, «в них в полной мере представлены завтрашние тенденции часовой моды и ювелирных украшений». Все крайне эстетично и парадоксально — спортивные модели в корпусах из платины или белого золота, скромные часы на каждый день — из желтого. Украшения слегка присыпаны драгоценными камнями желтой, красной или зеленой гаммы, а также декорированы серым и черным жемчугом с Таити. Поклонникам индустриального техностиля наверняка понравятся изделия из жемчуга, обрамленного в титан.

ЯПОНСКАЯ РЫБА С РИСОМ В НАШИХ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ВОДАХ

Возникает устойчивое ощущение, что национальной русской кухней стала японская. Еда жителей Страны восходящего солнца настолько пришлась по желудкам нашим согражданам, что для того, чтобы попасть в субботу вечером в приличный японский ресторан или суши-бар, нужно проявить поистие самурайсткое терпение.

Именно для тех, кому хочется в уютной обстановке продегустировать экзотические блюда, в середине июля в Москве открылся новый ресторан японской кухни «Рис и рыба». И не просто открылся — его открыл талантливый писатель и Букеровский лауреат Дмитрий Липскеров. На кухне царит аутентичный японец шеф-повар, предки которого готовили для императоров торжественные обеды. И, наконец, прямо под рестораном находится кинотеатр «Ударник». В общем, даешь суши и зрелищ.

Адрес: Москва, ул. Серафимовича, д. 2.

ШОУ ДОЛЖНО ПРОДОЛЖАТЬСЯ

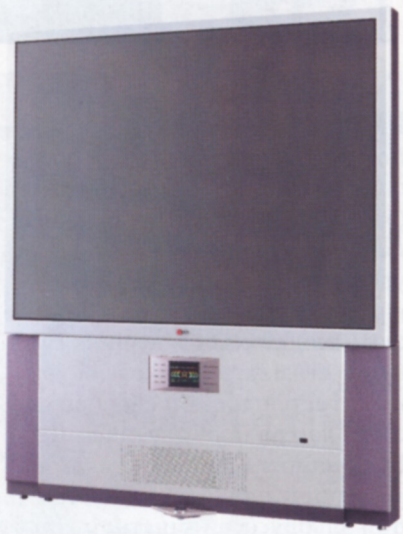
Какой же русский не любит быстрой езды на немецкой машине? Именно такие любители собрались в начале июня в Российской академии наук на презентации 3-й серии BMW. Съемки рекламного ролика, тест-драйв новых «трешек» на специальной скоростной трассе, демонстрации новых моделей мотоциклов BMW, конкурсы и лотереи, призы от спонсоров, выступление группы «Колибри» — презентация превратилась в настоящее шоу. У BMW явно прибавилось потенциальных покупателей.

ОБНОВЛЕННЫЙ ОТЕЛЛО

В конце июня в театре им. Евг. Вахтангова при многочисленном скоплении экзальтированной публики состоялась презентация новой модели часов из коллекции Othello фирмы Raymond Weil. Компания эта основана сравнительно недавно, всего-навсего 25 лет назад (по меркам Швейцарии это просто младенческий возраст), но уже успела прославиться. В 1983 году одновременно с выходом картины Милоша Формана «Амадеус» фирма выпустила одноименную серию часов. С тех самых пор коллекции Raymond Weil получают имена шедевров мировой культуры. Так, в 1986 году была создана коллекция Othello. И вот, спустя 15 лет, она возродилась в новом облике. Круглый, совершенно плоский корпус с чуть выпуклым сапфировым стеклом. Циферблат глубокого синего цвета, окаймленный иссиня-черным ободом. И два стальных «моста», пересекающих корпус. Парадоксальная гармония форм и материалов... Презентация часов Othello увенчалась одноименным спектаклем. Так что финальные аплодисменты адресовались и Raymond Weil, и актерам вахтанговского театра, и самому Шекспиру.

ПЕРЕКЛЮЧАЯ КАНАЛЫ

Корейские кудесники из LG объявили о рождении новой модели проекционного телевизора по имени PT-53A80T. Суперплоский 53-дюймовый экран, цифровой сигнал, «многооконная система» — к этим чудесам поклонники новейших технологи уже привыкли. Но даже их наверняка поразит такое изобретение, как автоподстройка яркости и контрастности: цифровой датчик замеряет освещенность комнаты и настраивает картинку под нее. Добавь сюда сверхчеткое, благодаря динамической фокусировке, изображение, кристально-чистый звук — у владельцев кинотеатров появился серьезный повод для беспокойства.



ВЫИГРАЙ ПРИЗЫ ОТ ALPINE

ВИКТОРИНА
ОТ ALPINE и MEN'S HEALTH

Отметь все правильные ответы и вырежь эту анкету. Приходи с ней на выставку «Автосалон-2001» в Экспоцентре на стенд ALPINE (павильон №2, холл 3, стенд С066) и выиграй суперпризы: автоаудиотехнику ALPINE и подписку на MEN'S HEALTH!
Розыгрыши проводятся ежедневно с 24 по 29 августа в 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00. Для посетителей стенда в это время — сюрпризы и подарки от ALPINE и MEN'S HEALTH!

1. Головное устройство ALPINE CDA-7878R воспроизводит дорожки, записанные в формате MP3. Какими еще опциями обладает данное устройство?
- ☐ усилитель 60 Вт x 4
- ☐ три линейных выхода и возможность подключения к шине Versatile Link
- ☐ тюнер Max Tune
- ☐ система DHE-цифровой корректор гармоник
- ☐ конструкция Swing, позволяющая переместить переднюю панель на небольшой угол для удобства обзора
- ☐ съемная передняя панель
- ☐ пять функций Bass Engine Pro
- ☐ дистанционное беспроводное управление
- ☐ функция BBE, создающая эффект присутствия
- ☐ управление несколькими CD-чейнджерами

2. У усилителей ALPINE MRP-F200 и MRP-F320 есть ряд общих характеристик. Какие?
- ☐ они принадлежат к серии V12
- ☐ они принадлежат к серии V-power
- ☐ возможно подключение к системе Bass Engine
- ☐ максимальная мощность 75 Вт x 4 = 180 (4 Ом стерео)
- ☐ наличие регулируемого встроенного разделительного фильтра
- ☐ наличие вентилятора охлаждения
- ☐ эти усилители двухканальные

3. В динамиках ALPINE SPS-1729S и SPS-1329S, выпущенных в 2001 году, применена магнитная цепь 1-Drive с малыми искажениями. Благодаря этому они великолепно звучат при подключении к усилителю мощности или от усилителя головного устройства. Эти громкоговорители имеют общие характеристики. Какие?
- ☐ пиковая мощность 120 Вт
- ☐ пиковая мощность 80 Вт
- ☐ чувствительность 91дБ/Вт/м
- ☐ возможно подключение к системе Bass Engine
- ☐ сбалансированный купольный ВЧ-динамик
- ☐ эти громкоговорители 2-полосные
- ☐ эти громкоговорители 3-полосные

Ф.И.О. .....
.....
.....

ALPINE
Car Audio and Navigation Systems

Ощути себя свободным
www.pelmeni.ru . www.blini.ru . www.kotleta.ru . www.vareniki.ru . www.ravioli.ru . www.cheburek.ru
Дарья
продукты легкого приготовления
Товар сертифицирован

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Boss Hugo Boss, Baldessarini ул. 1-я Тверская-Ямская, 13.
Chevignon, Levi's галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14; «Рамстор», ул. Ярцевская, 19
Givenchy Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10.
Gucci ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31.
Kenzo Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
Morgan ул. 1-я Тверская-Ямская, 27
Mexx ул. Садовая-Черногрязская, 13; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ул. Арбат, 15/43
Ermenegildo Zegna, Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31
Yohji Yamamoto Столешников пер., 16/18
Zanella, Roberto Botticelli, Lloyd, Aketohn, Christian Dior, Vivien Westwood, Piquadro «Люкро», ул. Земляной Вал, 41/2
Allessandro Dell'Acqua галерея Bosco Di Ciliegi, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
Estee Lauder салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10.
Lifetex от Wella Большой Трехгорный пер., 1, стр. 6
J.F.Lazartigue салоны Rivoli, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10
Shiseido Салоны Rivoli, Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А
Elseve от L'Oreal ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 4
Lancaster салоны L'Etoile, ул. Большая Дорогомиловская, 5; Global USA, Ленинградский пр-т, 78; торгово-развлекательный комплекс «Магнит», ул. Удальцова, 42; «Седьмой Континент», ул. Миклухо-Маклая, 18А
Brioni ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31; отель «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Patek Philippe м-ны Mercury, галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; Кутузовский пр-т, 31; г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Malesan — William Pitters ул. Выборгская, 16

ОНА МЕНЯ УЩИПНУЛА!

Не знаете ли вы, почему женщин так привлекают мужские ягодицы? Лично мне неоднократно женщины говорили о привлекательности моей задней части, но что именно их привлекает не говорят.

По большому счету, нам не очень понятны вкусы гетеросексуальных женщин вообще. И в том, что касается мужских ягодиц, в частности. Так что за консультацией мы обратились к профессору МГУ, сексологу Александру Моисеевичу Полееву.

«В психологии существует понятие сексуально-валидных признаков. Нейтральные на первый взгляд, они много говорят о сексуальности человека. Мужчина с жесткой щетиной, например, скорее всего окажется более сексуальным, чем владелец редкой растительности. То же касается узкого таза и подтянутых ягодиц. А причиной всему мужской гормон тестостерон. Он влияет и на степень жесткости щетины, и на пропорции таза, и на упругость мышц, одновременно отвечая за уровень сексуальности. Так что женщинам нравятся упругие мужские ягодицы, потому что им нравятся сексуальные мужчины. Кстати, это вовсе не значит, что мужчины с более вялыми ягодицами всегда менее активны, мы говорим всего лишь о вероятности».

Мастер работал спустя... рукава

Чтобы окончательно закрыть вопрос, мы пристали к некоторому количеству подручных женщин с вопросом «Почему вам нравится вот это?» Их ответы дополнили научную картину: «Потому что они такие упругие! Потому что они такие круглые! Потому что их приятно тискать!» Хм... А мы думали, что такое можно сказать только про женскую грудь.

ДЯДЮШКИН ПАРКИНСОН

Я занимаюсь единоборствами. Хотелось бы получить консультацию о вреде легких ударов по голове на тренировках. Иногда они получаются чувствительными — сыплются искры из глаз.

Однако... Какие же у тебя тогда тяжелые удары, если от легких искры... За консультацией мы обратились к Алексею Балакиреву, заслуженному врачу России, заведующему отделением спортивной травматологии Московского научно-практического центра спортивной медицины. Вот что он ответил: «Во время любых ударов по голове происходят сотрясения мозга. При легких ударах — это легкие сотрясения. Их вредные последствия проявляются не сразу, а можно сказать, накапливаются. Так что слишком активные занятия боксом или единоборствами в молодости могут отозваться в зрелом возрасте синдромом Миньера и болезнью Паркинсона». В общем, картина получилась довольно мрачная, мы хотели схватиться за голову, но во избежание легких сотрясений передумали. «А как же быть на тренировках? — спросили мы Алексея Александровича. — Как бить по голове, чтобы не вредить ей?» «Голова не для того, чтобы по ней бить, — с врачебной прямотой ответил он. — Но вред можно уменьшить, если пользоваться мягкими перчатками и мягкими шлемами. А еще лучше — не пропускать удары по голове»

НЕ ВЕЛИКА ПОТЕРЯ

Я стараюсь употреблять больше белка, чтобы нарастить мышечную массу. При этом регулярно теряю белок вместе со спермой. Может, мне стоит меньше заниматься сексом?

Может быть, некоторые женщины не любят глотать этот белковый продукт, потому что опасаются набрать вес? Слово предоставляется Сергею Барбашову, врачу-андрологу Меди-

цинского центра вспомогательных репродуктивных технологий: «Белок действительно содержится в сперме, но в очень малом объеме. За одну эякуляцию вы теряете 3-4 мг белка. Даже если заниматься сексом по 10 раз в день, это не повлияет на общий баланс белка в организме».

ИГРАЕМ В ЦИРЮЛЬКИ

Хочу купить электробритву, но не знаю, какой отдать предпочтение — с тремя круглыми лезвиями или одним плоским.

В завораживающий мир электробритв мы окунулись вместе с Сергеем Кожевниковым, менеджером отдела бытовой техники компании Panasonic (СНГ). То, что ты назвал «бритвами с тремя круглыми лезвиями», — в профессиональных кругах именуется роторными бритвами. На нашем рынке они представлены фирмой Philips. А «с одним плоским» — сеточным — это, как правило Braun и Panasonic.

Что касается преимуществ, то благодаря толстой сетке роторные бритвы более нежно обходятся с кожей, и это несколько сказывается на качестве бритья. Сеточные, в свою очередь, могут вызывать раздражение, зато бреют очень чисто. В общем, все как всегда: достоинства — это всего лишь продолжения недостатков. Есть, правда, модель, сочетающая в себе плюсы обоих типов — электробритва для сухого и влажного бритья. То есть ты можешь смягчить кожу гелем перед бритьем, что существенно уменьшит риск раздражения. Но и тут есть свои минусы — такие бритвы стоят дороже.

РУКОВОДСТВО РУКОБОРЦА

Какие мышцы участвуют в армреслинге и какие упражнения лучше всего их развивают? Спасибо.

Твое спасибо не пропало, отвечаем. В армреслинге участвует множество разных мышц, практически все. Суди сам: в статическом режиме — бицепс, трицепс и мышцы предплечья. Активно работают мышцы-вращатели плеча. Стабилизирующие функции выполняют грудные мышцы, широчайшие спины и мышцы торса. А также успех в армреслинге невозможен без сильных связок, так как на них ложится огромная нагрузка. Даже лицевые мышцы участвуют в этой дисциплине, как может убедиться каждый, кто посмотрит на состязания армреслеров. Какой мы из этого можем сделать вывод?

«Чем более пропорционально развиты мышцы верхней части тела, тем выше твои шансы, — говорит наш консультант, менеджер клуба Gold's Gym Денис Семенихин. — При этом безусловным преимуществом будет отсутствие травм».

Что же до тренировок, то Денис посоветовал базовые упражнения для развития рук, плеч и спины, что не стало для нас сюрпризом после проникновения в суть армреслинга. Кроме того, есть еще комплекс спецупражнений, которые с помощью блочных тренажеров имитируют движения «борца на руках». Мы обязательно обратим на них внимание в одном из ближайших номеров.

ПРИКИНЬ ГЕЛЬ К НОСУ

Пару лет назад я содрал кожу на кончике своего любимого носа. Ранка зажила, но на ее месте осталось красное пятнышко, которое выглядит, надо сказать, не очень симпатично. Я все думал, что со временем пройдет, однако по прошествии двух лет понял, что ошибался. Перспектива пользоваться всю оставшуюся жизнь всякими там тональными кремами или пудрой меня не прельщает (ведь я все-таки мужчина), поэтому прошу порекомендовать какие-нибудь средства, помогающие справиться с этой нелицеприятной проблемой.

У тебя на носу глубокое повреждение дермы — коллагеновых и эластиновых волокон кожи. Буратино после постановки этого диагноза покончил с собой, но тебя еще можно спасти. По сути мы имеем дело с атрофией маленького участка кожи. Для восстановления ее былой жизнеспособности и цвета ты можешь в домашних условиях воспользоваться гелем «Коригель» (спрашивай в аптеках), который стимулирует синтез коллагена и эластина. А еще лучше, по мнению Юлии Прохоровой, косметолога-консультанта сети салонов «Жак Дессанж», пройти процедуру пилинга, т.е. шлифовки. Суть ее состоит в выжигании верхнего слоя кожи фруктовыми кислотами. Это однократная процедура, которая делается в косметических салонах. Возможно, будет немного больно, но ты вытерпишь, ты ведь все-таки мужчина.

TITONI
OF SWITZERLAND
Since 1919
Швейцарская классика
Механические часы с автоподзаводом

ЧАСОВЫЕ САЛОНЫ
СИТИТАЙМ

Эксклюзивный дистрибьютор в России – ООО "Тонер"

Санкт-Петербург: Часовые салоны "Сититайм": ТМ "Светлановский" – пр. Энгельса, 29/1, 2 этаж, Суворовский пр., 30, Садовая ул., 111, ТД "Пассаж" – Невский пр., д. 48 Салоны "Консул": Литейный пр., 27, Большой Гостиный Двор – Невский пр., 35

Москва: Т/Ц "Люкс", Т/Ц "Обувь–Сити", Т/Ц "Водолей", Т/Ц "Универ–Сити", Салон "Янтарь", Т/Ц "Москва"

Сургут: магазин "Прометей", магазин "Комфорт"

Усть-Илимск: магазин "Эгоист"

Тюмень: "Тюменский ЦУМ"

Архангельск: магазин "Рим", Супермаркет "Премьер"

Петрозаводск: универмаг "Карелия–Маркет"

Нижневартовск: ул. Северная, д. 5 "б"

Екатеринбург: Т/Ц "Универбыт"

Отпуск можно провести по-разному. Можно просидеть месяц на даче, окучивая сорняки. А можно по-настоящему оторваться и добыть улетных впечатлений, которым позавидуют все вокруг. О том

как устроить себе неземной отпуск

рассказывает первый космический турист Деннис Тито

Дела и заботы не часто позволяют мне отвлекаться на отпуск. Именно поэтому, когда такая возможность наконец появляется, я стараюсь полностью сменить обстановку и получить свежие ощущения. Дабы не разочароваться и привезти домой нечто большее чем доскональное знание турецкой сетки телевещания, нужно придерживаться простых правил. Поехали!

ПОДБЕРИ ХОРОШЕЕ ТУРАГЕНТСТВО

Отличить его легко: персонал должен проявлять интерес к твоей персоне, содействовать в разрешении паспортных и визовых вопросов и вообще окружить тебя всяческой заботой. В хорошем агентстве тебе предложат воспользоваться системой «все включено» — это очень удобно: из багажа тебе понадобится только зубная щетка и скафандр, обо всем остальном позаботятся на месте. Цена за путевку на первый взгляд может показаться просто космической. Но учти, что в нее входит и питание, и экскурсии, и круглосуточный бар, то есть твои расходы ограничиваются оплатой путевки. В этом есть своя экономия.

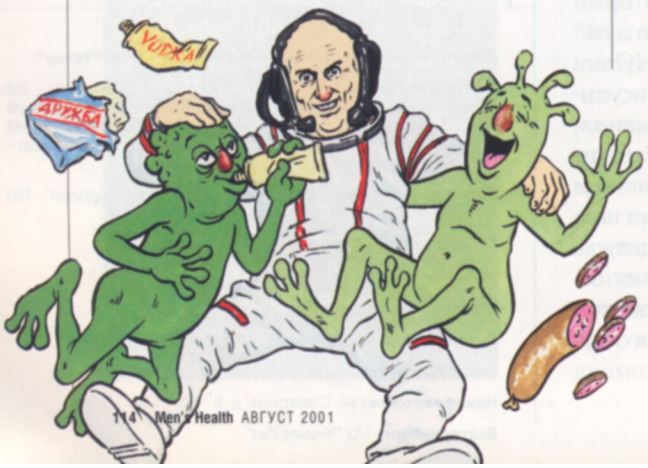
ЗАКАЖИ ПРИЛИЧНУЮ ГОСТИНИЦУ

Тут арифметика простая — чем больше звезд, тем лучше. Некоторые думают, что больше пяти их не бывает. В той гостинице, где я отдыхал недавно, звезд было столько, что меня даже тошнило поначалу от их количества. Благо в полный пакет услуг входил и гигиенический пакетик. Также в приличной многозвездочной гостинице обязательно должен быть хороший вид из окна. Морской пейзаж — это вчерашний день. Закажи номер, в котором можно разглядеть все моря сразу и чтобы вид менялся каждые полчаса. Все хорошие места настолько удалены от цивилизации, что раньше, говорят, за их посещение давали орден и еще приплачивали. Теперь за возможность оторваться от земных забот платить приходится тебе.

Иллюстрации: Влад Лесников; фото: ФОТОбанк

БУДЬ ЛЕГКИМ НА ПОДЪЕМ

Трудно усидеть на одном месте, когда вокруг все неизвестно и необычно. Голова идет кругом — все хочется разведать. Не отказывай себе в этом удовольствии — понажимай на все кнопочки возле кровати, открой все форточки и попробуй все блюда местной кухни (если попадется что-то слишком мятное, значит, это зубная паста). Не болтайся на одном месте — найди орбиту, по которой принято вращаться, и ты почувствуешь себя настоящей звездой местного общества. Главное тут — не привезти домой звездную болезнь.



НАЙДИ ВЕСЕЛУЮ КОМПАНИЮ

Новые ощущения — это в первую очередь новые люди. Не стесняйся знакомиться: нет ни одного человека, который бы возражал на отдыхе поболтать с пришельцем за тюбиком белого винца до полной потери ориентации в пространстве. А еще лучше — поезжай туда, где нет соотечественников. Пусть тебя не смущает языковой барьер — зависнув в тесном, но уютном местечке, пережив вместе перегрузку и дождавшись зеленых человечков, вы сразу найдете общий язык. MH

СКАЗОЧНЫЙ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ ОТ ЛЕ МЕРИДИЕН МОСКОУ КАНТРИ КЛАБ!

К ВАШИМ УСЛУГАМ ...

ПРОСТОРНЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ НОМЕРА.
ЗАВТРАК - ШВЕДСКИЙ СТОЛ В РЕСТОРАНЕ "ВРЕМЕНА ГОДА".
ОТДЫХ И РАССЛАБЛЕНИЕ В МИРЕ ЦЕНТРА КРАСОТЫ ЭСТЕ ЛАУДЕР.
ОТКРЫТЫЙ И ЗАКРЫТЫЙ БАССЕЙН 270 КВ. М. С ВОДОПАДОМ И ГИДРОМАССАЖЕМ, А ТАКЖЕ ДЕТСКИЙ БАССЕЙН.
ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В СКВОШ И 5 ТЕННИСНЫХ КОРТОВ.
САУНЫ - ФИНСКАЯ, ТУРЕЦКАЯ И РУССКАЯ БАНЯ.
ОТДЫХ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ И ЧЕТЫРЕХКИЛОМЕТРОВАЯ ТРАССА ДЛЯ ПЕШЕХОДНЫХ ПРОГУЛОК, ПЕСЧАНЫЙ ПЛЯЖ... И ЕДИНСТВЕННОЕ В РОССИИ 18-ТИ ЛУНОЧНОЕ ГОЛЬФ-ПОЛЕ.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА УНИКАЛЬНЫЙ КУРОРТ КРУГЛЫЙ ГОД, ОАЗИС ТИШИНЫ И СПОКОЙСТВИЯ, РАСПОЛОЖЕННЫЙ НЕДАЛЕКО ОТ ЦЕНТРА МОСКВЫ.

ЗВОНИТЕ СЕГОДНЯ
ТЕЛЕФОН: **+7 095 926-5911**
И ФАКС .**+7 095 926-5921**

ПРИЕЗЖАЙТЕ К НАМ НА BMW РАШЕН ОУПЕН 2001, ЭТАП ЕВРОПЕЙСКОГО ЧЕЛЛЕНДЖ ТУРА ПГА, 2-5 АВГУСТА

Le MERIDIEN
MOSCOW COUNTRY CLUB
МОСКОУ КАНТРИ КЛАБ
Hotel - Golf - Resort

Собственность Глав УпДК -
Под управлением Ле Меридиен
Интернешнл Хотелз
энд Резортс
Лицензия 13884

СПЕЦИАЛЬНАЯ СЕКЦИЯ

Что тебя беспокоит?

Есть проблемы с деньгами? С сексом? С работой? Это легко выяснить с помощью наших тестов.

Что-то не то… Ты постоянно испытываешь ощущение, будто жизнь идет не совсем так, как хотелось бы. И что самое смешное, даже толком не можешь сказать, в чем, собственно говоря, проблема. Вроде все очень даже нормально…

Такая ситуация вполне обычна. Когда мы точно знаем, чего нам не хватает — мы это самое «не хватает» стараемся в самые краткие сроки самым оперативным образом нарыть и закрыть тему. С этим как раз все просто. Но к сожалению, среди нас не так уж много счастливчиков, которые точно знают, что для полного счастья им не хватает только того, чтобы мозоль на пятке прошла и Карфаген был разрушен. Куда больше тех, кто точно не уверен, что и куда надо нарывать и на кой им этот Карфаген сдался.

Спроси любого врача, он тебе подтвердит, что для лечения любой болезни самое важное и порой самое сложное — это правильно поставить диагноз. (Не веришь врачам? Спроси автомеханика. Он то же самое скажет.)

Поставить правильный диагноз собственным проблемам очень нелегко. Для этого нужно:
а) взглянуть на свою жизнь отстраненно;
б) быть специалистом сразу во многих областях — психологом, терапевтом, финансистом…

Наш уникальный комплекс тестов помогает все эти проблемы отловить и установить.

На следующих страницах журнала ты найдешь вполне безобидные, не требующие особого времени и усилий тесты, рассчитанные на точную оценку почти всех сторон и граней твоей жизни: ситуация с карьерой и ее перспективы, проблемы круга твоего общения и связей, секс, особенности самоосознания и самооценки…

Пройдя эти тесты, ты будешь в состоянии сказать, что именно в твоем существовании тебя менее всего удовлетворяет. Получив данные по каждому разделу, сверь их с диаграммой на стр. 138. Результаты и выводы могут показаться весьма неожиданными, и в любом случае они дадут богатую пищу для размышлений по поводу того, за какие из раздражителей тебе следует браться в первую очередь.

Этот комплекс тестов не является практическим пособием по решению твоих проблем. Не все так просто в этом мире. Тесты лишь устанавливают наличие этих проблем, а также степень серьезности и неотложности мер, которые требуется принять. Выяснив, в каких областях жизни у тебя наблюдаются наибольшие сложности, внимательнее читай те из наших рубрик, которые соответствуют этим темам. В конце концов, весь наш журнал (выходящий 12 раз в год) — это почти бесконечный, очень полный и не слишком заумный справочник по решению любых проблем в принципе. Темы, затрагиваемые в тестах, мы постараемся освещать на страницах МН в более полном, развернутом виде. С помощью же самих тестов можно просто понять, какие из этих вопросов интересуют тебя прежде всего. Что уже не мало. Предупрежден — значит вооружен.

Финансовый кризис?

Просмотри вопросы нашего виртуального финансового эксперта и установи, чем именно вызваны твои финансовые проблемы.

ЧТО ДЕЛАТЬ?
Ответь на вопросы каждого из пяти подразделов.

1 Финансовый кругозор

1 Просматриваешь ли ты внимательно газеты, сайты и телепрограммы с бизнес-новостями?
ДА ☐ НЕТ ☐

2 Советуешься ли ты со знающими людьми по поводу наилучшего способа вложения своих денег?
ДА ☐ НЕТ ☐

3 Часто ли ты откладываешь принятие серьезных финансовых решений из осторожности, боясь совершить дорогостоящую ошибку?
ДА ☐ НЕТ ☐

4 Смотришь ли ты с оптимизмом на свое финансовое будущее?
ДА ☐ НЕТ ☐

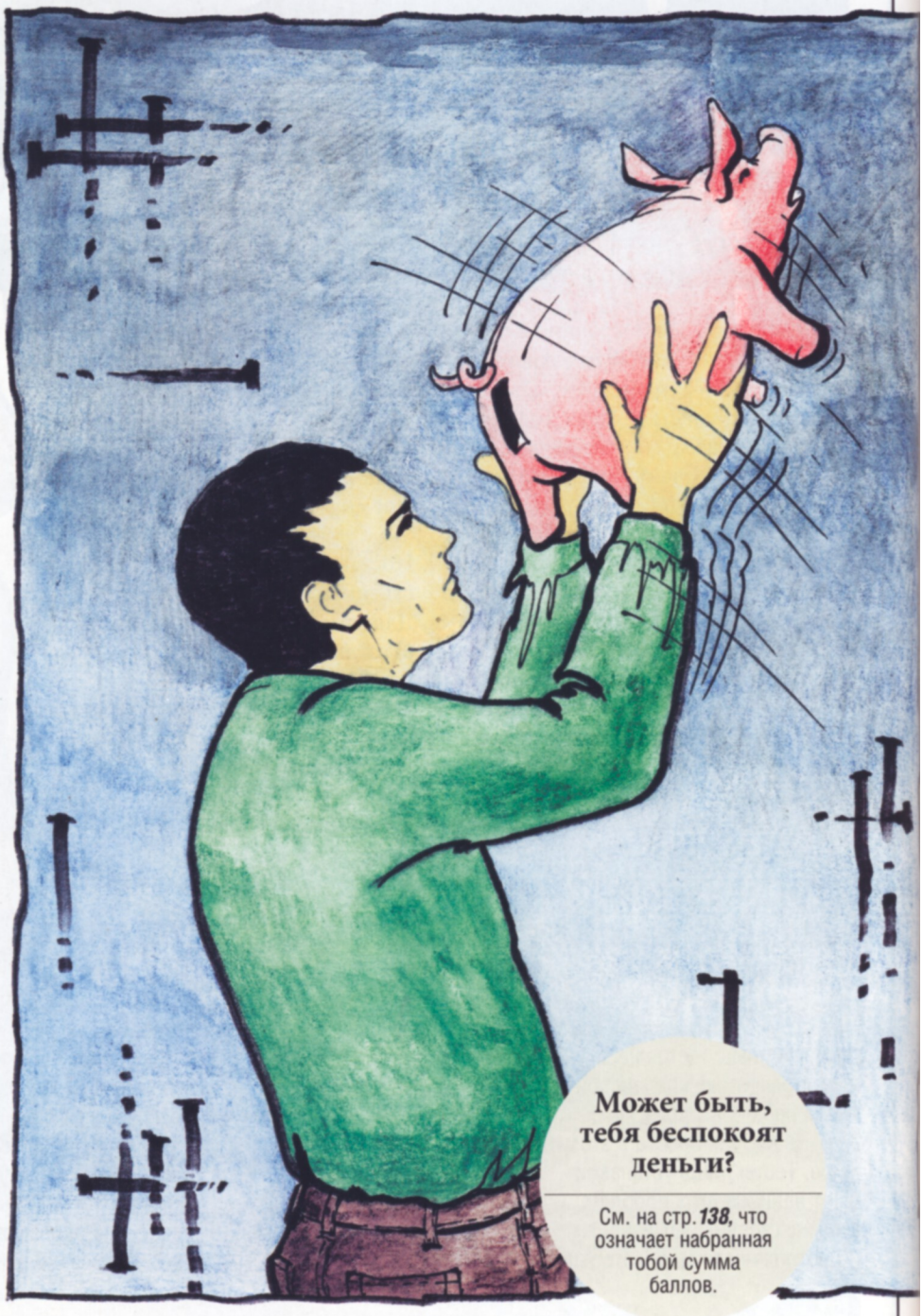
5 Каким образом лучше всего избежать потерь во время падения курсов акций на фондовом рынке?
А Я считаю, что лучше вообще не играть на бирже, и не собираюсь вкладывать свои деньги в акции и ценные бумаги ☐
Б Я продам все, и как можно быстрее, при первых признаках общего понижения индексов ☐
В Я увеличу число компаний, акциями которых владею ☐

6 Ты собираешься купить дорогую вещь — телевизор, музыкальный центр, компьютер. Станешь ли ты выяснять, где она продается дешевле всего, — по газетам, знакомым и через Интернет?
ДА ☐ НЕТ ☐

2 Расходы

1 Какую долю своего дохода ты считаешь разумным тратить на самое необходимое: питание, проезд, коммунальные услуги и телефонные разговоры?
А Не более 30% ☐
Б Не более 60% ☐
В Не более 80% ☐

2 Сколько человек находятся на твоем иждивении или нуждаются хотя бы в частичном финансовом обеспечении?
А 0 ☐
Б 1 ☐
В 2 ☐
Г 3 и более ☐



Может быть, тебя беспокоят деньги?

См. на стр. *138*, что означает набранная тобой сумма баллов.

3 Знаешь ли ты точную сумму на своих счетах (в кошельке, карманах, в пятом томе сочинений Бунина) на данный момент?
ДА.....☐ НЕТ.....☐

4 Сколько денег ты обычно откладываешь из доходов?
А Не меньше трети месячного дохода или заработка.....☐
Б Меньше трети месячного дохода..☐
В Вообще не удается ничего откладывать.....☐

3 Долги

1 За последний год тебе приходилось занимать деньги?
ДА.....☐ НЕТ.....☐

2 В прошлом году ты более двух раз оказывался вообще без денег?
ДА.....☐ НЕТ.....☐

3 Ты боишься точно подсчитывать всю сумму своих долгов?
ДА.....☐ НЕТ.....☐

4 У тебя имеется долг, который, как ты считаешь, тебе будет трудно вернуть?
ДА.....☐ НЕТ.....☐

4 Финансовая безопасность

1 Есть ли у тебя ценное имущество — акции, предметы искусства, недвижимость (кроме квартиры, в которой ты живешь), — продав которое ты мог бы безбедно существовать не меньше пяти лет?
ДА.....☐ НЕТ.....☐

2 Как часто ты меняешь текст своего завещания?
А Когда у меня меняются финансовые и родственные обстоятельства.....☐
Б Один раз в три года.....☐
В Какого завещания?.....☐

3 Если завтра ты останешься без работы, есть ли у тебя сбережения, равные хотя бы твоей трехмесячной зарплате?
ДА.....☐ НЕТ.....☐

4 Как ты предпочитаешь хранить свои средства?
А В надежном банке или в виде ценных бумаг.....☐
Б Наличными рублями.....☐
В Наличной валютой.....☐
Г В виде ценного ликвидного имущества.....☐

5 Сбережения и вклады

1 Есть ли у тебя недвижимость (дачный участок, дом, квартира), которую ты сам особо не используешь, но и не сдаешь в аренду?
ДА.....☐ НЕТ.....☐

2 Согласен ли ты, что, располагая лишь маленькой суммой, не имеет смысла приобретать акции и ценные бумаги, чтобы играть на бирже?
ДА.....☐ НЕТ.....☐

3 Готов ли ты обдумывать и обсуждать новые возможности для финансовых вложений, даже если они рискованны?
ДА.....☐ НЕТ.....☐

4 Ты не можешь позволить себе никаких вложений, поскольку деньги тебе нужны на текущие расходы.
ДА, НЕ МОГУ☐ НЕТ, МОГУ.....☐

5 Есть ли у тебя вклады в банке или ценные бумаги, приносящие тебе дивиденды?
ДА.....☐ НЕТ.....☐

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

▶1 Финансовый кругозор
1 ДА (1) НЕТ (0)
2 ДА (1) НЕТ (0)
3 ДА (0) НЕТ (1)
4 ДА (1) НЕТ (0)
5 А (0) Б (0) В (1)
6 ДА (1) НЕТ (0)
Если в этом подразделе ты набрал менее 3 баллов, значит, ты не слишком силен в финансовых вопросах. Что, как сам понимаешь, не есть хорошо для человека, которому хотелось бы иметь много денег.

▶2 Расходы
1 А (2) Б (1) В (0)
2 А (1) Б (0) В (0) Г (0)
3 ДА (1) НЕТ (0)
4 А (1) Б (0) В (0)
Результат менее 3 баллов означает, что твои расходы превышают твои возможности и тебе нужно либо больше зарабатывать, либо разумнее тратить.

▶3 Долги
1 ДА (0) НЕТ (1)
2 ДА (0) НЕТ (1)
3 ДА (0) НЕТ (1)
4 ДА (0) НЕТ (1)
Результат менее 3 баллов означает, что долги и кредиты являются для тебя очень серьезной проблемой.

▶4 Финансовая безопасность
1 ДА (0) НЕТ (1)
2 А (1) Б (2) В (0)
3 ДА (1) НЕТ (0)
4 А (1) Б (0) В (0) Г (1)
Результат менее 3 баллов показывает, что твоя финансовая безопасность нуждается в укреплении.

▶5 Сбережения и вклады
1 ДА (0) НЕТ (1)
2 ДА (0) НЕТ (1)
3 ДА (1) НЕТ (0)
4 ДА (0) НЕТ (1)
5 ДА (1) НЕТ (0)
Результат менее 3 баллов в этом подразделе означает, что твои деньги не работают, а лежат без дела. А когда деньги не работают — приходится работать человеку.

▶Твой результат по всему разделу
Этот тест должен был высветить наиболее уязвимые места твоих отношений с деньгами. С целью выяснить, насколько серьезно финансовые проблемы портят тебе жизнь, сложи вместе результаты по всем 5 подразделам. Если сумма окажется менее 15 баллов, то твои финансовые проблемы достойны самого пристального внимания. Вплоть до вечерних курсов в каком-нибудь достойном финансовом вузе.

На своем ли месте ты работаешь?

Ты можешь думать, что тебе противно вспоминать о работе только потому, что там вечно надо спешить, укладываясь в жесткие сроки. Или потому, что начальник псих задался целью сделать твою жизнь невыносимой. Или потому, что у тебя гастрит. А так все было бы расчудесно. Но чаще всего причины недовольства своей работой лежат глубже. Просто человек находится не на своем месте. На котором он принужден изо дня в день делать то, что ему на самом деле совершенно не нравится.

Может быть, тебя беспокоит твоя работа?

См. на стр. *138*, что означает набранная тобой сумма баллов.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Внимательно прочти эти 6 предлагаемых характеристик и выбери ту, которая описывает тебя лучше всего.

1 Ты склонен к одиночеству, предпочитая уединение многолюдным и шумным компаниям. В детстве ты мог часами что-нибудь сооружать или придумывать собственные игры. Ты гордишься собственной независимостью, самодостаточностью и способностью самоанализа — чертами, которые окружающим подчас кажутся проявлениями эгоизма или эксцентричности. Ты также ценишь свое умение разбираться в людях. С первого взгляда определяешь, кто из них тебе нравится или не нравится, и потом тебе почти никогда не приходится менять свое мнение. В большинстве случаев ты полагаешься не на логику, а на силу своего характера и на интуицию, действительно часто помогающие тебе справляться с ситуацией. У тебя твердые убеждения, которые часто отличаются от общепринятых, и ты не боишься за них постоять. Твое стремление к независимости проявляется и в манере одеваться, и в той музыке, которую ты слушаешь, и в той футбольной команде, за которую ты болеешь. Большинство новомодных вещей ты встречаешь в штыки.

2 Ты говоришь на нескольких языках или легко схватываешь иностранную речь во время поездок за границу. В детстве ты любил читать книги и придумывать собственные рассказы. Да и сейчас чтение — одно из самых любимых твоих занятий. Круг чтения крайне широк — от китайских философов до пособий по грибоводству. В поисках знаний ты давно стал ветераном сетевой революции и часами с наслаждением путешествуешь по Интернету, отыскивая интересующие тебя сведения. Ты также охотно смотришь телепрограммы и готов часами выносить демонстрацию их творческих мук, поглощая при этом и ту информацию, которая тебя мало интересует. Друзья и коллеги считают тебя треплом за исключительную способность рассказывать анекдоты и различные замысловатые истории. Ты умеешь хорошо выступать перед аудиторией, и для тебя не составляет труда изложить свои мысли письменно. Ты хорошо разгадываешь ребусы и головоломки, легко решаешь кроссворды и мог бы неплохо заработать в «Что? Где? Когда?»

3 Ребенком ты любил возиться с кубиками и с конструкторами и строил крепости из всякого хлама. Читать тебе никогда особенно не нравилось. Зато ты хорошо чертил, рисовал, лепил и занимался моделированием. Тебе и сейчас легче нарисовать вещь, чем описать ее. Поэтому ты предпочитаешь набросать схему незнакомого человеку маршрута, нежели объяснять на словах, каким образом ему следует доехать до нужного места. Пройдясь однажды по улицам чужого города, ты наизусть знаешь всю его географию. При виде чертежа или схемы ты, в отличие от большинства других людей, прекрасно понимаешь, что там изображено.

4 Ты общительный человек с большим числом друзей-приятелей и с огромным кругом полезных знакомых. В школе ты был заводилой и становился вожаком любой группы, в которую входил. Сейчас коллеги считают тебя человеком, которому можно доверить организацию всякого нового дела. Ты умеешь настоять на своем и втайне гордишься своей способностью манипулировать людьми. При этом ты сам — великолепный командный игрок. Ты умеешь служить не только себе, но общим целям. При этом ты не любишь конфликты и всегда стремишься разрешать спорные вопросы по возможности бескровным путем. Свободное время ты проводишь в клубах, модных местах или просто на многолюдных вечеринках.

5 Твой школьный дневник был весь испещрен красными сообщениями о том, что твои родители произвели на свет несобранного сына, который не способен просидеть спокойно более 10 минут. Уроки казались тебе занудными. Зато на поле школьного стадиона ты испытывал неподдельное счастье. А на уроках физкультуры тебе не было равных. Ты и сейчас любишь заниматься спортом и всегда выкраиваешь время на то, чтобы сходить в зал или хотя бы просто погонять мяч.
Особо не полагаясь на работу интеллекта и на логику, ты действуешь в основном инстинктивно и доверяешь своим чувствам. У тебя «золотые руки». Ты мастерски чинишь любые вещи, и тебе нет равных, когда дело доходит до сборки каких-либо конструкций или корпусной мебели.

6 Одной из твоих самых любимых игрушек был кубик Рубика, и ты был в числе немногих учеников в своей школе, действительно понимавших и (что еще невероятнее) любивших тригонометрию и стереометрию. Ты стал гением сверхтщательного планирования и умеешь прогнозировать проблемы и ситуации еще до того, как они возникают. Ты прекрасно считаешь, решаешь сложные задачи и всегда рассуждаешь логически. Компьютерное программирование для тебя также не представляется темным лесом — и при удачном стечении обстоятельств твоим непосредственным начальником, а то и компаньоном, вполне мог бы стать, скажем, некий Уильям Гейтс.

КАКАЯ РАБОТА ТЕБЕ ПОДХОДИТ

Психологи установили наличие 6 основных типов интеллектуального склада (если не считать ярко выраженной творческой одаренности в музыке, литературе и т.д.). Каждый из нас наделен частью свойств всех этих типов, но в принципе по-настоящему силен только в одной из интеллектуальных областей. Определи, к какому типу ты относишься и какие специальности тебе подходят.

1 Если ты избрал первый вариант, то это значит, что твои умственные способности субъективны и эгоцентричны. Они коренятся в самой глубине твоего внутреннего мира, который тебе знаком лучше, чем реальность. Чтобы действовать, тебе не нужны внешние побудительные импульсы. Из всех умственных типов этот наиболее соответствует понятию «самостоятельный предприниматель».
Рекомендуемые профессии: независимый предприниматель (например, фермер), изобретатель, ученый-исследователь, геолог, путешественник, спортсмен (в индивидуальных видах спорта).

2 Узнав себя в этом описании, ты признал за собой способность к речевым видам коммуникации, к языкам. Твой интеллект имеет в основном вербально-лингвистический характер, и поэтому ты идеально подходишь для работы, связанной с публичными выступлениями, с литературной или преподавательской деятельностью.
Рекомендуемые сферы деятельности: политика, журналистика, рекламно-издательский бизнес, дикторская работа, торговля, связи с общественностью и пресс-службы, преподавание, адвокатура.

3 Твой умственный склад предопределен способностью к пространственному мышлению, необходимому для профессий, связанных со строительством и со всеми визуальными видами деятельности.
Рекомендуемые профессии: архитектор, дизайнер, фотограф, художник, кинорежиссер, картограф, штурман, строитель.

4 Этот тип отмечен высокой степенью коммуникабельности. Обладая таким складом ума, ты идеально подходишь для командной работы. Если при этом ты обладаешь свойствами лидера и способностью быстро принимать оптимальные решения, тогда ты готовый руководитель, способный занимать высокие должности как в менеджменте, так и в административном аппарате.
Рекомендуемые сферы деятельности: вооруженные силы, политика, командные виды спорта, шоу-бизнес, менеджмент, рекламный бизнес.

5 Твой склад ума предопределен физиологией. Это не значит, что тебе не хватает интеллекта — вовсе нет. Просто кроме интеллекта у тебя также есть ловкое и сильное тело и такие же ловкие и сильные руки, которым необходимо работать. Запертый без движения в офисе, ты будешь чувствовать себя несчастным.
Рекомендуемые профессии: спортсмен, тренер, военнослужащий, монтажник, моряк, лесник, егерь, авторемонтник, сварщик, станочник, сборщик, строитель.

6 Этот выбор свидетельствует об особой математической одаренности. Тебе нужна работа, требующая логики, точности и аккуратности.
Рекомендуемые профессии: финансист, ученый (особенно в области математических и естественных наук), бухгалтер, плановик, биржевой брокер, крупье, логистик, ревизор, аналитик, программист.

ТВОЯ СУММА БАЛЛОВ

Если твоя работа совпадает с нашими рекомендациями (или близка к ним), оцени этот раздел в 100 баллов. Это значит, что специальность предоставляет возможность тебе профессионально расти и при этом интеллектуально развиваться. Если работа не имеет ничего общего со списком, поставь себе 0 баллов и изучи наши рекомендации. Если ты готов реализовать заложенные в тебе природные способности, быть может, пришло время подумать о смене профессии.

Секс

Ты удовлетворен?

Оцени качество своей сексуальной жизни с помощью этого теста.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Прочти все утверждения и дай им свою оценку. 1 балл означает, что ты совершенно согласен с содержанием утверждения. 5 баллов, напротив, означают, что ты абсолютно с ним не согласен.

2, 3, и 4 балла соответственно означают различные степени твоего несогласия по мере их возрастания. Потом суммируй все полученные баллы. (Рекомендуем выписать твои ответы на отдельном листке — неизвестно, кому может попасть в руки этот номер журнала...)

1 Мне бы хотелось больше секса.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

2 Меня кажется, что моя эрекция становится все слабее.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

3 Не могу сказать, что моя нынешняя подруга целиком устраивает меня в сексуальном плане.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

4 Секс — вовсе не такая уж захватывающая штука.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

5 Чаще всего секс с новой партнершей приносит разочарование.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

6 Меня иногда беспокоит мысль о том, насколько в действительности я хорош в постели.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

7 Своим женщинам я доставляю больше удовольствия, чем они мне.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

8 Не думаю, что меня можно назвать сексапильным.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

9 Женщины слишком спешат, мне хотелось бы продлить это удовольствие.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

10 Можно сказать, что моя сексуальная жизнь — это сплошная скука.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

11 Мне хотелось чего-нибудь более разнообразного.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

12 В сексе есть вещи, которых я никогда не делал, сколь бы сильно мне этого ни хотелось.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

13 Иногда мне долгое время вообще не хочется секса.

ДА 1...☐ 2...☐ 3...☐ 4...☐ 5...☐ НЕТ

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

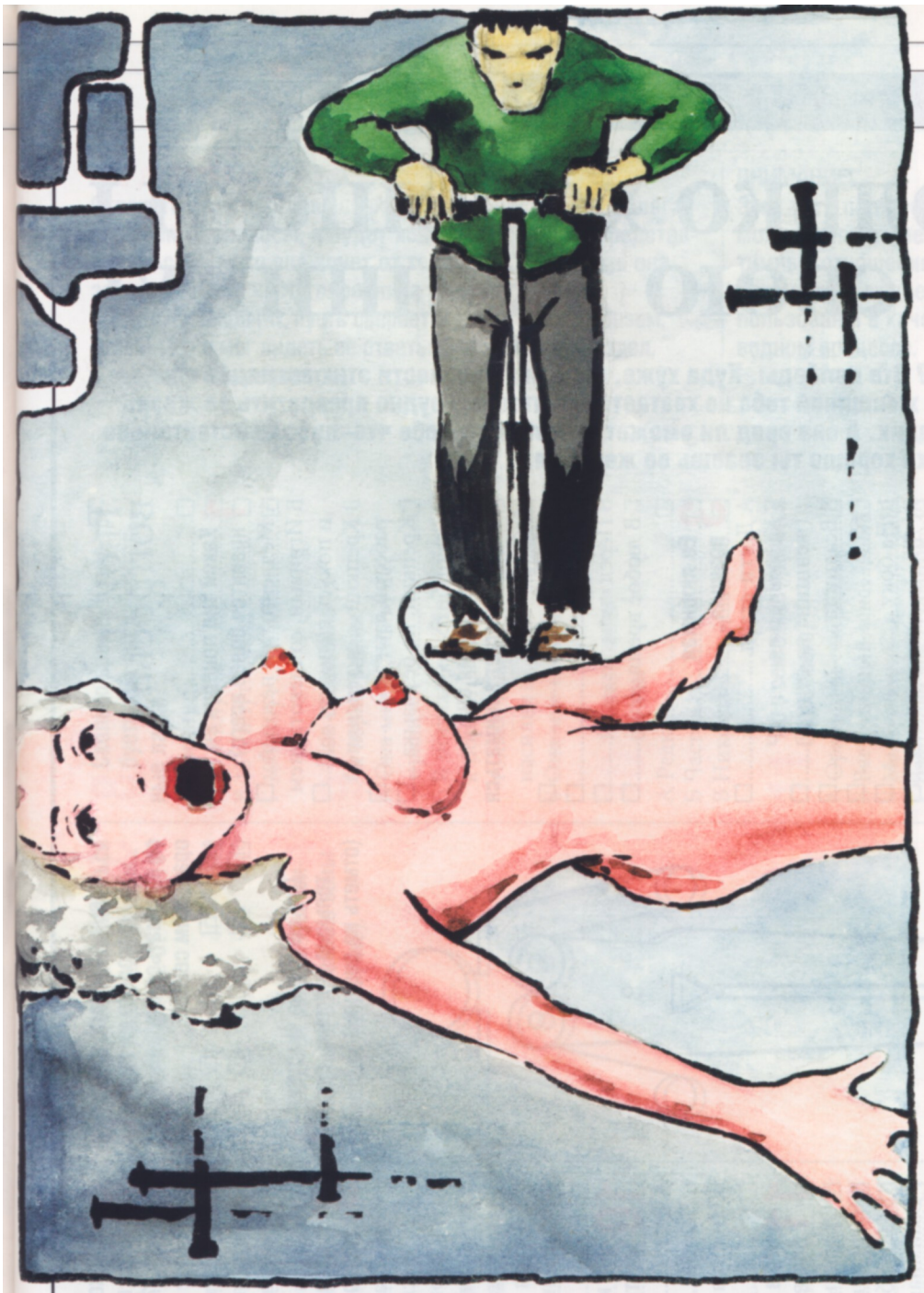
▶ОТ 80 ДО 100 Ты вполне удовлетворен своей половой жизнью, причем и в количественном, и в качественном отношении. Если у тебя есть постоянная женщина, то, по всей видимости, ты хорошо знаешь не только собственные сексуальные привычки и потребности, но и свободно ориентируешься в сексуальных ожиданиях своей партнерши, не стесняясь открыто обсуждать с ней эти проблемы. Во имя общего дела, так сказать.

▶ОТ 46 ДО 79 Ты более или менее удовлетворен своей нынешней половой жизнью, хотя, в принципе, и не стал бы возражать, чтобы секса было бы чуть побольше и/или чтобы он был несколько более пикантным, не столь легко предсказуемым и повторяемым. С целью поддержания себя в сексуальной форме продолжай постоянно учиться и пробовать что-нибудь новенькое. В конечном счете секс мало чем отличается от шахмат или от карт: чем глубже ты постиг нюансы этой игры, тем большее удовольствие она способна тебе доставить.

▶ОТ 25 ДО 45 Осознаешь ты это или же нет — неважно, но твоя половая жизнь несомненным образом стала ис-

Может быть, тебя беспокоит секс?

См. на стр. *138*, что означает набранная тобой сумма баллов.



14 Мне трудно объяснять партнерше свои сексуальные желания.

ДА НЕТ
1 ...☐ 2 ...☐ 3 ...☐ 4 ...☐ 5 ...☐

15 Я испытываю чувство вины за некоторые из моих сексуальных пристрастий.

ДА НЕТ
1 ...☐ 2 ...☐ 3 ...☐ 4 ...☐ 5 ...☐

16 Я полагаю, что часть моих сексуальных интересов выходит за пределы нормы.

ДА НЕТ
1 ...☐ 2 ...☐ 3 ...☐ 4 ...☐ 5 ...☐

17 Большинство моих друзей и подруг чаще меня занимаются сексом.

ДА НЕТ
1 ...☐ 2 ...☐ 3 ...☐ 4 ...☐ 5 ...☐

18 Я слишком часто мастурбирую.

ДА НЕТ
1 ...☐ 2 ...☐ 3 ...☐ 4 ...☐ 5 ...☐

19 Я слишком много смотрю порно.

ДА НЕТ
1 ...☐ 2 ...☐ 3 ...☐ 4 ...☐ 5 ...☐

20 Меня иногда беспокоит содержание моих сексуальных фантазий.

ДА НЕТ
1 ...☐ 2 ...☐ 3 ...☐ 4 ...☐ 5 ...☐

точником серьезного стресса. Частично твои проблемы могут вызываться чисто внешними условиями или обстоятельствами. Например, отсутствием постоянной (и желанной) партнерши, деловой загруженностью, нарушенным режимом дня. Однако весьма вероятны также причины внутреннего порядка, а именно: твое собственное негативное отношение к сексу, а также связанные с ним чувства беспокойства и неуверенности в собственных силах или же ощущение «греховности» секса. Все эти эмоции и порождают комплекс вины. В этом случае пришла, пожалуй, пора заняться этими проблемами, причем профессионально, с помощью специалистов.

▶ЗВОНИТЬ ЛИ СЕКСОПАТОЛОГУ?

Если наибольшее число низких баллов (1, 2, 3) приходится на последние 6 утверждений, то твоя основная проблема — чувство вины, вызываемое сексуальной активностью как таковой. Это очень глубокое, подсознательное отношение. Оно формируется в детстве и обусловлено ранними впечатлениями, подчас стершимися из памяти, строгим воспитанием или же религиозными взглядами. Справиться с ним в одиночку очень трудно, практически невозможно. Все остальные вопросы относятся к личной самооценке. Низкие баллы здесь свидетельствуют прежде всего о чувстве неуверенности в собственных силах. С этой неуверенностью ты вполне можешь справиться и самостоятельно. Если, конечно, признаешься самому себе, что она у тебя есть. Как уже говорилось на первых страницах комплекса, самое худшее — это старательно не видеть проблему. Как только ты ее заметил, ты уже автоматически будешь сам искать пути ее решения.

Насколько хорошо ты знаешь свою женщину?

У вас были разные взгляды на все? Это полбеды. Куда хуже, если вы о разности этих взглядов и не догадывались... Если в отношениях с женщиной тебе не хватает открытости, трудно превратить ее жизнь в один большой сексуальный праздник. А она вряд ли сможет предложить тебе что-либо действительно захватывающее. Проверь, насколько хорошо ты знаешь ее желания.

Твои вопросы:

1 Какой тип поцелуя ей нравится более всего?

А Медленный и нежный...☐
Б Игривый, со щекотанием и покусываниями.....☐
В Крепкий, с интенсивной работой языками.....☐
Г Крепкий, но без языка...☐

2 В какое время она предпочитает заниматься сексом?

А По утрам.....☐
Б Днем.....☐
В Перед сном.....☐
Г В любое время.....☐

3 Ее любимая позиция...

А Догги-стайл.....☐
Б Классическая (женщина на спине).....☐
В Всадница.....☐
Г 69.....☐
Д На боку.....☐
Ж Другая.....☐

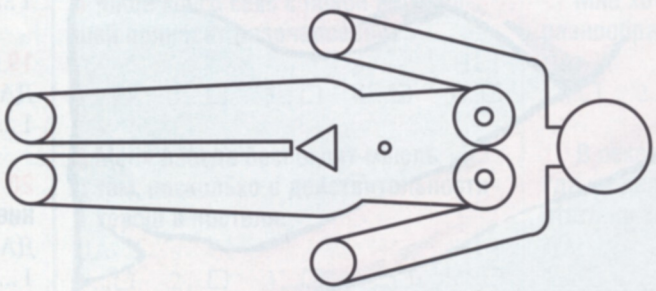
4 Выбирая костюм для сексуального маскарада, она бы оделась...

А Медсестрой.....☐
Б Жестокой госпожой.....☐
В Проституткой.....☐
Г Служанкой.....☐
Д Школьницей.....☐

5 Оцени по шкале от 1 до 10, насколько ей нравится заниматься с тобой оральным сексом.

1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
6☐ 7☐ 8☐ 9☐ 10☐

6 Две ее самые чувствительные эрогенные зоны (отметь на рисунке).



7 Оцени по шкале от 1 до 10, насколько ей нравится куннилингус.

1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
6☐ 7☐ 8☐ 9☐ 10☐

8 Сколько времени ей требуется на предварительные ласки?

А 5 минут.....☐
Б 10 минут.....☐
В 15 минут.....☐
Г 30 минут.....☐

9 Ее отношение к порнографии.

А Она ей активно не нравится.....☐
Б Она нормально относится к порнографии, если только там нет сцен насилия.....☐
В Она ей нравится.....☐

10 Она когда-нибудь имитировала оргазм?

А Редко.....☐
Б Часто.....☐
В Никогда.....☐

11 Что в сексе ей нравится более всего?

А Оральный секс.....☐
Б Вагинальный секс.....☐
В Мастурбация.....☐
Г Взаимная мастурбация...☐
Д Предварительные ласки.....☐
Ж Эротический массаж.....☐

12 Она чувствует себя особо сексуальной в...

А Дорогом белье с кружевами.....☐
Б Мини-юбке без нижнего белья.....☐
В Абсолютно голом виде...☐

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

Сравни ответы в обоих вариантах. За каждый угаданный тобой ответ ставь себе 10 баллов и столько же вычитай из общей суммы, если ответы не совпадают.

▶**ОТ 80 ДО 120** Отлично. Друг от друга у вас секретов нет, и ты прекрасно разбираешься в сексуально-психологическом механизме своей барышни, зная все его пружины и спусковые крючки. Скорее всего, вы разговариваете друг с другом на самые интимные темы и отношения у вас доверительные. Что и является важным залогом вашей сексуальной удовлетворенности.

▶**ОТ 40 ДО 70** Ты уже в основном изучил сексуальные желания и потребности своей красавицы и в целом представляешь, с какой стороны за нее лучше браться. Однако имеются и серьезные пробелы. Это вполне естественно, если вы знакомы недавно.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Ответьте вместе с девушкой по отдельности на предлагаемые ниже вопросы, и будет ясно, насколько ты представляешь себе, чего она хочет от тебя в постели. Пусть она заполнит свою часть опросника (ту, что справа).
Когда она закончит, пусть свернет журнал таким образом, чтобы ты не мог видеть ее ответы. Заполни свой раздел, и сравните оба варианта.

ВНИМАНИЕ!

Этот тест, по идее, должен развлечь вас обоих. Однако он может выявить несколько неприятных вещей в ваших интимных отношениях. Редакция журнала Men's Health заранее предупреждает, что данные теста не могут быть использованы в качестве доказательств в вашем бракоразводном процессе.

Ее вопросы:

1 Какой тип поцелуя мне нравится более всего?
А Медленный и нежный... ☐
Б Игривый, со щекотанием и покусываниями..... ☐
В Крепкий, с интенсивной работой языками..... ☐
Г Крепкий, но без языка.... ☐

2 В какое время я предпочитаю заниматься сексом?
А По утрам..... ☐
Б Днем..... ☐
В Перед сном..... ☐
Г В любое время..... ☐

3 Моя любимая позиция...
А Догги-стайл..... ☐
Б Классическая (женщина на спине)..... ☐
В Всадница..... ☐
Г 69..... ☐
Д На боку..... ☐
Ж Другая..... ☐

4 Выбирая костюм для сексуального маскарада, я бы оделась...
А Медсестрой..... ☐
Б Жестокой госпожой..... ☐
В Проституткой..... ☐
Г Служанкой..... ☐
Д Школьницей..... ☐

5 Мне нравится заниматься с ним оральным сексом... (оценка по шкале от 1 до 10 баллов).
1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
6☐ 7☐ 8☐ 9☐ 10☐

6 Две мои самые чувствительные эрогенные зоны (отметить на рисунке).

7 Мне нравится куннилингус... (оценка по шкале от 1 до 10 баллов).
1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
6☐ 7☐ 8☐ 9☐ 10☐

8 Сколько времени мне требуется на предварительные ласки?
А 5 минут..... ☐
Б 10 минут..... ☐
В 15 минут..... ☐
Г 30 минут..... ☐

9 Мое отношение к порнографии.
А Она мне активно не нравится..... ☐
Б Я нормально отношусь к порнографии, если только там нет сцен насилия..... ☐
В Она мне нравится..... ☐

10 Я имитировала оргазм
А Редко..... ☐
Б Часто..... ☐
В Никогда..... ☐

11 Что в сексе мне нравится более всего?
А Оральный секс..... ☐
Б Вагинальный секс..... ☐
В Мастурбация..... ☐
Г Взаимная мастурбация... ☐
Д Предварительные ласки..... ☐
Ж Эротический массаж..... ☐

12 Я чувствую себя особо сексуальной в...
А Дорогом белье с кружевами..... ☐
Б Мини-юбке без нижнего белья..... ☐
В Абсолютно голом виде.. ☐

Однако и у людей, долго живущих вместе, часто встречается подобное недопонимание. Это происходит потому, что многие считают неудобным открыто обсуждать все свои сексуальные потребности и фантазии. По крайней мере без особого на то повода. Считай, что такой повод у тебя теперь есть. Вот этот самый тест. Почему бы вам сейчас не обсудить его поподробнее?

▶**ОТ 10 ДО 30** Не густо. Но не переживай. Это не свидетельство непоправимого «несходства характеров». Видимо, вы пока еще не умеете обсуждать друг с другом некоторые «неприличные» темы. Никогда не поздно это начать.

▶**0** Вы только что познакомились? Мы рады, что наш научный, серьезнейший тест сгодился на то, чтобы подкатить к незнакомой красотке. Для чего еще мы, спрашивается, так стараемся?

Может быть, тебя беспокоит твоя сексуальная жизнь?

См. на стр. ***138***, что означает набранная тобой сумма баллов.

Внешний вид

Ты доволен тем, как ты выглядишь?

Устрой ревизию своему телу и установи, как ты в действительности к нему относишься. Прочти следующие заявления и выбери ту частоту, с какой эти мысли приходят тебе в голову. Этот тест надо выполнить очень быстро, почти не задумываясь и максимально стараясь не врать самому себе.

ТЫ ДУМАЕШЬ...	КАК ЧАСТО		
1 Я расстраиваюсь, что лезут волосы	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
2 Мне не нравятся эти морщины	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
3 Надо бы похудеть	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
4 Хотелось бы быть повыше	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
5 Боже, ну и брюхо я отрастил	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
6 Одежда сидит плохо	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
7 Хочется, чтобы мышцы были побольше	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
8 Мне хотелось бы быть красивее	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
9 Если бы я выглядел лучше, мне лучше бы и жилось	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
10 У меня слишком много шерсти повсюду	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
11 Может, сделать себе пластическую операцию?	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
12 Надо бы всерьез заняться своей внешностью	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
13 Я тщательно выбираю свою одежду, и она скрывает самые проблемные места	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
14 Я завидую здоровякам с мускулистой фигурой	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
15 Я полагаю, что моя внешность мешает мне стать тем, кем мне хотелось бы быть	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
16 Я стесняюсь раздеваться на пляже	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
17 Мне хотелось бы выглядеть моложе	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
18 Меня раздражает запах моего тела	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
19 В физическом отношении я уступаю многим другим мужчинам	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
20 Мне хотелось бы выглядеть иначе	ЕЖЕДНЕВНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐

Может быть, тебя беспокоит, как ты выглядишь?

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

Не удивляйся, если выяснится, что многие из этих мыслей тебе знакомы. В редакции мы проверили этот тест на себе и были весьма удивлены результатами. Но мнительностью тут не пахнет. Все дело не в содержании этих мыслей, а в той частоте, с которой они нас навещают. Выставь себе оценки и суммируй их в общее число по следующей системе: каждое «ежедневно» стоит 5 баллов, «время от времени» — 3 балла, а «никогда» — 1 балл.

▶**МЕНЕЕ 25** В этом случае имеется 3 варианта: 1) ты — уникальный образчик физически идеальной мужской особи (говорят, что такие иногда встречаются, но пока факт их существования документально не зафиксирован); 2) ты — один из ребят с обложки нашего журнала (шутка. Они читать не умеют и теста бы не прошли); 3) ты — жизнелюбивый человек, которого не очень-то напрягает собственный внешний вид (и тогда — прими наши поздравления).

См. на стр. *138*, что означает набранная тобой сумма баллов.

▶**ОТ 26 ДО 55** Ты не вполне и не всегда удовлетворен тем, что созерцаешь в зеркале. Ты в курсе собственных недостатков и даже готов приложить некоторые усилия по их устранению. Однако в целом эти дефекты не отравляют тебе жизнь, поскольку они не перевешивают всех твоих достоинств. (Ну разве что на килограмм-другой.)

▶**ОТ 56 ДО 80** Ты более или менее доволен своим внешним видом, хотя и знаешь, что есть несколько моментов, которыми следует заняться. Более того, время от времени эти «дефекты» уже стали порядком действовать тебе на нервы. Поэтому пора определиться: ты либо смиряешься, либо начинаешь с ними сражаться. Иначе они могут стать источником постоянных стрессов и развить в тебе чувство неудовлетворенности собой.

▶**БОЛЕЕ 80** Ты слишком много думаешь о том, как ты выглядишь. Дело не в том, насколько это мужественно или нет, — плохо, что эти мысли слишком сильно тебя волнуют. Волнуют настолько, что мешают тебе нормально жить и действовать, добиваясь своих целей. Нужно срочно что-то делать. Либо со своим телом, либо с отношением к нему.

▶**ПОСЛЕДНЕЕ ЗАМЕЧАНИЕ**

Вне зависимости от набранной суммы баллов просмотри вновь утверждения, на которые ты ответил «ежедневно». Если таковых не имеется, просмотри все положения с ответом «время от времени».

Утверждения 1, 2, 4, 8, 11 и 17 относятся к вещам, которые никто из нас изменить не может. Поэтому на них не стоит тратить ни душевные силы, ни время. Если, конечно, ты не решишь сдаться на опыты в центр пластической хирургии.

Утверждения 6, 10 и 18 относятся к несущественным, относительно легко и просто исправимым вещам. Ими следует заняться в первую очередь, если это именно то, что тебя беспокоит.

Утверждения 3, 5, 7, 12 и 20 относятся к дефектам, исправляемым с помощью регулярных упражнений, программ по коррекции фигуры и правильного подбора гардероба.

Утверждения 9, 13, 14, 15, 16 и 19 — это «пораженческие мысли». Из всех заявлений теста они оказываются самыми болезненными, поскольку связаны с подсознательной неуверенностью в себе и с пониженной самооценкой. Что, однако, вдохновляет, так это легкость борьбы с этими проблемами. Неуверенность в себе — это не ранние залысины, ее легко победить. Чем большего успеха добивается человек в областях, доступных для исправления, тем большую уверенность он начинает обретать. Когда у тебя фигура Шварценеггера, разве ты будешь переживать из-за того, что в комплекте еще имеется и прическа Денни де Вито?

Отдых

Как ты проводишь свободное время?

Знаешь, куда себя девать? Или регулярно изнываешь от тоски, пытаясь придумать себе какое-нибудь интересное занятие? Тест поможет тебе это выяснить.

ВНИМАНИЕ!

Прежде чем приступить к выполнению этого задания, в скобках, вот здесь, ( ) укажи с абсолютной честностью, сколько часов в неделю ты в среднем проводишь перед экраном телевизора.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Посмотри на таблицу справа. На шкале от 1 до 10, имеющейся напротив названия каждого вида отдыха, укажи, насколько ты доволен тем количеством времени, которое тебе удается на него выкраивать. Оценка идет по возрастающей — от абсолютной неудовлетворенности (1) до «спасибо, достаточно» (10).

ДЕЙСТВИЕ	НЕДОВОЛЕН									ОЧЕНЬ ДОВОЛЕН
Прогулки на свежем воздухе	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐	7☐	8☐	9☐	10☐
Чтение/музыка	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐	7☐	8☐	9☐	10☐
Посещение театров/музеев	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐	7☐	8☐	9☐	10☐
Занятия спортом	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐	7☐	8☐	9☐	10☐
Спортивные соревнования (в качестве зрителя)	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐	7☐	8☐	9☐	10☐
Кинотеатры	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐	7☐	8☐	9☐	10☐
Общение с друзьями	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐	7☐	8☐	9☐	10☐
Общение со своей девушкой	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐	7☐	8☐	9☐	10☐
Хобби	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐	7☐	8☐	9☐	10☐
Ничегонеделание	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐	7☐	8☐	9☐	10☐
Рестораны/ бары/кафе	1☐	2☐	3☐	4☐	5☐	6☐	7☐	8☐	9☐	10☐

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

Суммируй все полученные баллы и оцени итог.

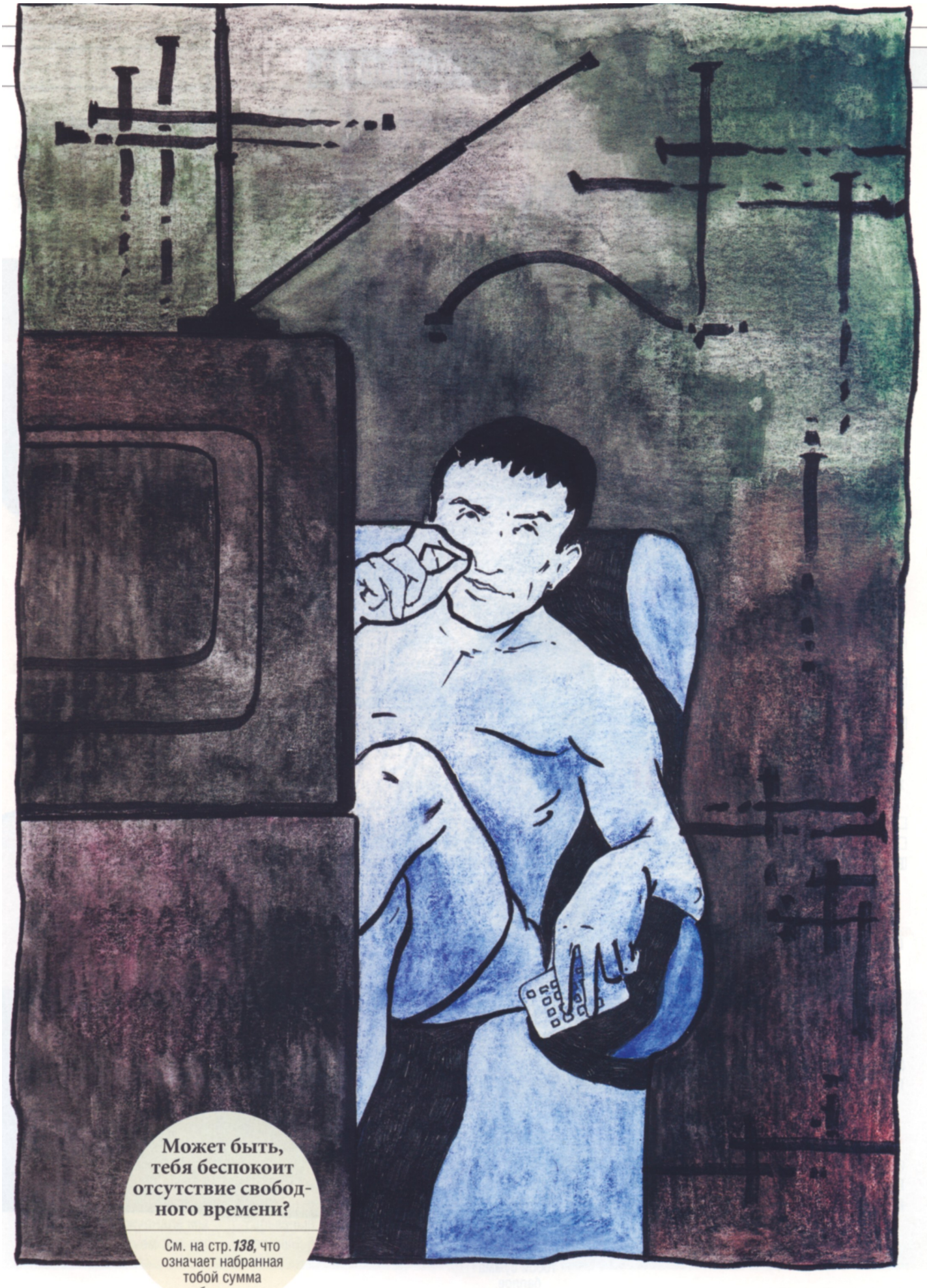
▶**70-110** Поздравляем. Твой результат показывает, что ты умеешь не только работать, но и отдыхать. Ты не тратишь понапрасну свое свободное время, умело распределяя его на все, что тебе нравится.

▶**30-69** В целом ты доволен тем, как ты отдыхаешь, хотя тебе не все удается успеть. Попробуй не зацикливаться на чем-нибудь одном, а распределить имеющееся время более равномерно между разными видами деятельности. Так твоя жизнь будет более насыщенной.

▶**0-29** Видимо, у тебя имеются серьезные причины для столь легкомысленного отношения к своему отдыху. Быть может, ты слишком много работаешь. Или же у тебя есть дети и другие семейные обязанности, поглощающие все твое свободное время.

Помни, однако, что, если ты будешь находить время, чтобы заниматься не только подвигами самоотречения, но и тем, что тебе на самом деле нравится, ты будешь лучше работать, а также быстрее справляться со всеми другими своими обязанностями. При этом еще и не пребывая постоянно в дурном настроении. Отчего выиграют все — и семья, и коллеги по работе, и ты сам.

▶**ТЫ НАБРАЛ МЕНЬШЕ 70?** Ты уверен, что во всем виновата именно твоя работа? Что из-за нее, распроклятой, ты не можешь лишний раз сходить на футбол или съездить на рыбалку? Постарайся подойти к проблеме с другой стороны. Взгляни на цифру, означающую количество часов, которое ты проводишь сидя на цепи перед телевизором. Ты по-прежнему считаешь, что ну никак невозможно выкроить несколько часов на что-то по-настоящему приятное?



Может быть, тебя беспокоит отсутствие свободного времени?

См. на стр. ***138***, что означает набранная тобой сумма баллов.

Личные отношения

Как дела на личном фронте?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Прочти эти вопросы и на каждый из них дай один из трех вариантов ответа. (Если имеется риск, что этот номер журнала может попасть в руки твоей женщины, ответы надо выписать на отдельный листок, а затем его лучше всего съесть.)

1 На работе тебе дали солидную премию, и ты...

А Рассказываешь о ней своей девушке и вместе с ней тратишь эти деньги ☐

Б На часть денег покупаешь ей подарок, а остальное тратишь сам ☐

В «Забываешь» сообщить ей о премии и тратишь деньги только на себя. В конце концов, это ведь ты их заработал, не так ли? ☐

2 Ты узнал, что у твоей девушки был с кем-то роман уже после вашего знакомства...

А Обсуждаешь с ней эту интересную новость и выясняешь, как это скажется на ваших отношениях ☐

Б На некоторое время прекращаешь отношения, а затем решаешь, что делать дальше ☐

В Тотчас же разрываешь с ней всякие отношения ☐

3 Как часто ты говоришь подруге, что ты ее любишь?

А Ежедневно ☐

Б Иногда ☐

В Очень редко ☐

4 Когда при этом ты говоришь искренне?

А Всегда ☐

Б По большей части ☐

В Иногда ☐

Может быть, тебя беспокоят твои личные отношения?

См. на стр. *138*, что означает набранная тобой сумма баллов.

5 Ты узнал, что она раздарила каким-то дауническим детям все пластмассовые пистолеты из твоей коллекции копий огнестрельного оружия первой половины XX века.

А Ты постараешься не расстраивать ее и не откроешь истинных масштабов утраты ☐
Б Перестанешь с ней разговаривать, пока полностью не стихнет боль ☐
В Втихаря отправишь все ее вечерние платья в Фонд помощи коренным народам Севера ☐

6 Твоя женщина хочет ребенка. А ты пока не уверен, что готов к этому.

А Ты честно объясняешь ей свою точку зрения ☐
Б Делаешь вид, что согласен, но убеждаешь ее немного повременить ☐
В Как только она заводит разговор на эту тему, ты автоматом глохнешь и не понимаешь, о чем, собственно, идет речь ☐

7 Что важнее всего для ваших отношений?

А Дружба и гармония ☐
Б Любовь ☐
В Секс ☐

8 На вечеринке некий гоблин подкатил к твоей подруге и стал уговаривать ее немедленно отправиться с ним в светлое будущее.

А Ты находишь это забавным ☐
Б Ты прерываешь нахала и объясняешь ему, кто ты такой ☐
В Ты пытаешься раскрошить ему челюсть ☐

9 Насколько свободно ты можешь говорить партнерше о своих сексуальных пожеланиях?

А Совершенно свободно ☐
Б Не очень ☐
В Исключено ☐

10 Ты уверен, что твоя девушка тебе не изменяет?

А Полностью и безоговорочно ☐
Б Ты иногда задумываешься на эту тему ☐
В Ты даже не хочешь задумываться на эту тему ☐

11 Чем обычно заканчиваются ваши споры или даже ссоры?

А Вы оба идете на компромисс ☐
Б Один из вас уступает ☐
В Бессмысленной патовой ситуацией ☐

12 Сколько времени вы проводите вместе?

А Примерно столько, сколько нужно ☐
Б Меньше, чем тебе хотелось бы ☐
В Слишком много! ☐

13 Полагаешь ли ты, что будешь верен своей подруге до тех пор, пока вы вместе?

А Да ☐
Б Ты не знаешь ☐
В Очень сомнительно ☐

14 Удовлетворяет ли твоя партнерша твои эмоциональные и сексуальные потребности?

А Полностью ☐
Б В основном ☐
В Время от времени ☐

15 Твоя девушка ревнует тебя к твой хорошей знакомой и требует, чтобы вы прекратили общение. Как ты поступишь?

А Постараешься убедить ее, что для ревности нет ни малейшего повода ☐
Б Порвешь отношения с приятельницей, хотя и будешь чувствовать себя из-за этого неловко ☐
В Наврешь, что приятельница — лесбиянка ☐

16 Ты нашел неоконченное письмо, которое твоя женщина писала своей лучшей подруге во время вашей размолвки. Ты прочтешь его?

А Нет, оно адресовано не тебе ☐
Б Вероятно, нет... хотя очень хотелось бы ☐
В С огромным интересом ☐

17 Разведены ли ваши родители?

А Нет, и твои, и ее родители живут в браке ☐
Б Родители одного из вас состоят в разводе ☐
В И твои, и ее родители разведены ☐

18 Насколько велика возможность того, что вы и следующие 5 лет проживете вместе?

А Чрезвычайно велика ☐
Б Вполне реальна ☐
В Не знаю... может быть ☐

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

▶БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ — ВАРИАНТ «А» В настоящий момент твоя личная жизнь находится в состоянии полной гармонии. Ваши отношения основаны на чувстве взаимности, на доверии и… да-да… на любви. Ты знаешь, у нас в журнале мы не часто используем это слово. Мы стесняемся его. Мы боимся лишний раз поминать его всуе, за исключением самых редких случаев. Вот это как раз тот случай.

▶БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ОТВЕТОВ — ВАРИАНТ «Б» Ваши отношения имеют весьма серьезные шансы на долгосрочный роман... особенно если вы оба постараетесь их сохранить, не позволяя деньгам, ревности или недоверию встать между вами.

▶БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ОТВЕТОВ — ВАРИАНТ «В» Вы можете остаться вместе при одном из двух вариантов:

1 Вы немедленно прекращаете боевые действия и срочно ищете пути выхода из кризиса;

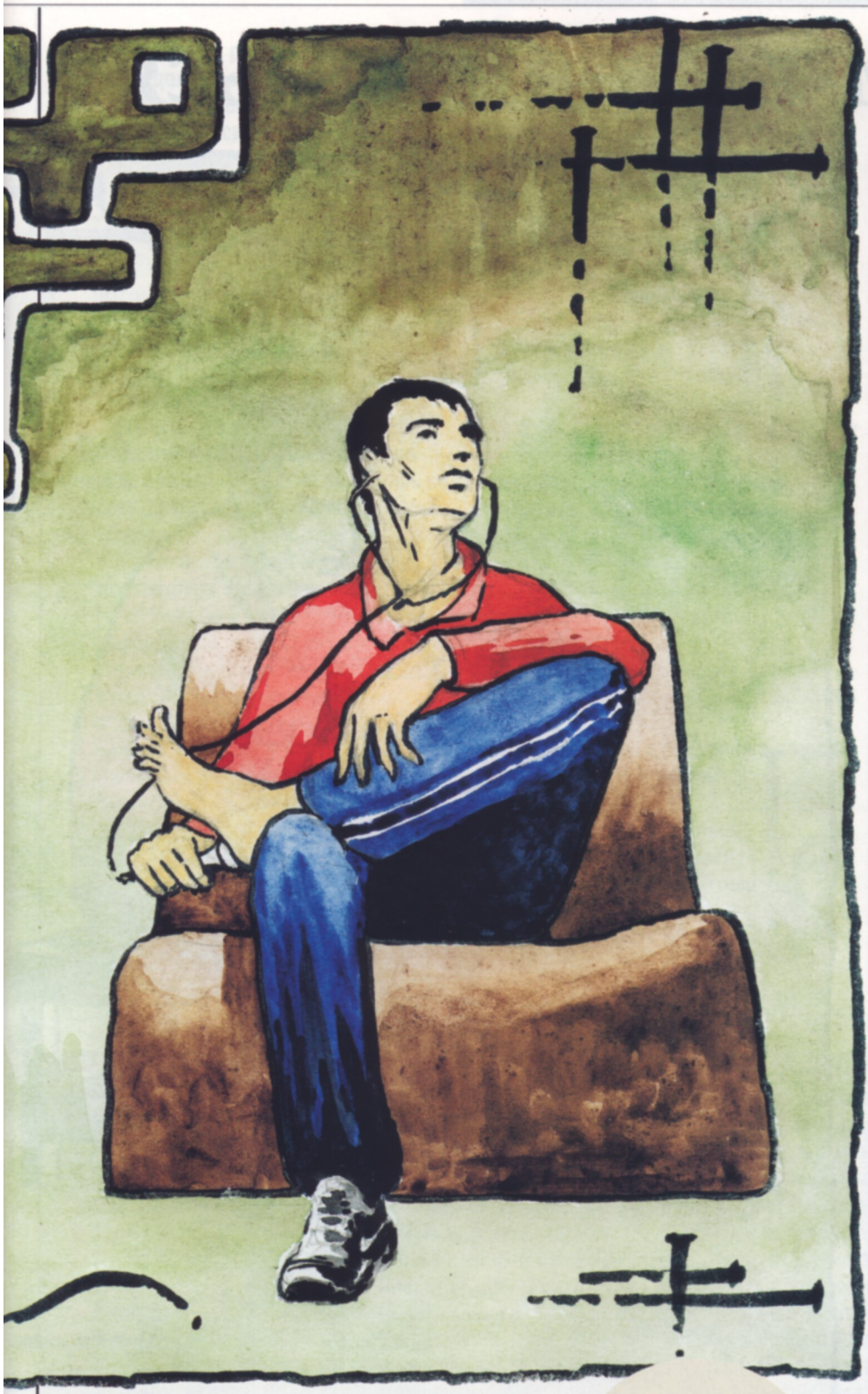
2 Вы оба отдаете себе отчет в том, что гармоничные и доверительные отношения кажутся вам скучными, и продолжаете жить как кошка с собакой. Как очень хорошо знакомые кошка с собакой, которые, проведя весь день в выяснении отношений, с энтузиазмом укладываются спать на одну подстилку.

Здоровье

Плохо себя чувствуешь?

Пройди у нас 5-минутный медицинский осмотр и будешь иметь полное представление об общем состоянии твоего здоровья. (Не старайся отвечать на вопросы быстро — в этом случае над ними можно поразмышлять.)

1 Задыхаешься ли ты, пробежав за автобусом или поднявшись по лестнице?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
2 У тебя увеличивается вес?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
3 Знакомы ли тебе боли в спине?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
4 Знакомо ли тебе состояние утреннего похмелья?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
5 Испытываешь ли ты внезапную смену настроения или раздражение без всякой видимой причины?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
6 Немеют ли у тебя руки и ноги?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
7 Принимаешь ли ты лекарства против несварения желудка?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
8 Как часто ты болеешь ОРЗ и гриппом?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
9 Бывают ли у тебя боли в желудке, которые временно исчезают после приема пищи, но затем начинаются вновь?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
10 Бывают у тебя приступы сильной жажды?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
11 Бывает ли у тебя ни с того ни с сего чувство общей усталости?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
12 Испытываешь ли ты сексуальные проблемы, например трудности с эрекцией?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
13 Известно ли тебе состояние, когда ночью трудно уснуть, а утром трудно проснуться?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
14 Бывают ли у тебя боли в области шеи?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
15 Знакомы ли тебе головные боли?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
16 Просыпаешься ли ты по утрам с зубной или челюстной болью?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
17 Бывают ли у тебя периоды учащенного мочеиспускания?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
18 Бывает, что ты не чувствуешь боли, ударившись обо что-нибудь?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
19 Не побаливают ли твои суставы и лодыжки?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
20 Бывают ли у тебя приступы головокружения или рябь в глазах?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
21 Испытываешь ли ты сильную мышечную боль после физических упражнений?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
22 Страдаешь ли ты расстройствами желудка или запорами?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
23 Часто ли ты берешь больничные листы?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
24 Часто ли просыпаешься по ночам?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
25 Ты принимаешь болеутоляющие препараты?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
26 У тебя устают глаза?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
27 Чувствуешь ли ты себя не очень счастливым даже тогда, когда все вроде бы обстоит нормально?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
28 Ощущаешь ли ты постоянное общее недомогание?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
29 У тебя болит горло?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
30 Ты посещаешь врачей?	РЕГУЛЯРНО ☐	ИНОГДА ☐	НИКОГДА ☐
Подсчитай количество ответов в каждой колонке и впиши их число снизу под колонками			



Может быть, тебя беспокоит твое здоровье?

См. на стр. *138*, что означает набранная тобой сумма баллов.

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

Этот тест не преследует цель установить твой конкретный диагноз. Он предназначен исключительно для того, чтобы помочь тебе определиться с общим состоянием твоего здоровья. Он также призван помочь тебе посерьезнее отнестись к тем недомоганиям и болячкам, на которые ты привык не обращать особого внимания, хотя вполне возможно, что они в нем нуждаются.

Многие из приведенных нами симптомов могут вызываться различными стрессами, неправильным образом жизни, дурными привычками или же дефицитом движения. Однако некоторые из них могут свидетельствовать о наличии серьезных проблем со здоровьем. Если результат нашего осмотра тебя насторожил, обратись к своему лечащему врачу.

▶ТВОИ ОТВЕТЫ БОЛЬШЕЙ ЧАСТЬЮ НАХОДЯТСЯ В ГРАФЕ «РЕГУЛЯРНО». Весьма велик риск, что твое общее состояние существенно ухудшилось за последнее время. Но ты привык к такому положению вещей и свыкся с почти постоянными болевыми ощущениями. Вполне возможно, что, внеся перемены в свой образ жизни, обдумав свою оздоровительную программу и посоветовавшись с докторами, ты вскоре можешь почувствовать себя совсем другим, значительно более здоровым человеком. Которого, как выяснилось, ты слишком рано списал со счетов. Только учти: начинать следует уже сегодня. А не завтра, и не после отпуска, и не когда-нибудь потом.

▶БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ОТВЕТОВ НАХОДИТСЯ В ГРАФЕ «ИНОГДА». Ты вполне здоров, но уже появились кое-какие симптомы, которые нуждаются во внимательном к ним отношении. Обратись к врачу и обсуди с ним все, что тебя волнует.

▶ТЫ ВЫБРАЛ В ОСНОВНОМ ВАРИАНТ «НИКОГДА». По-видимому, ты находишься в прекрасной физической форме. Но внимательно присмотрись к тем твоим ответам, которые находятся в других графах. Подумай, чем могут быть вызваны случаи недомогания, и если тебя что-то насторожит — не откладывай визит к терапевту.

Круг общения

С кем ты общаешься?

Ответь на эти вопросы, чтобы выяснить, есть ли вокруг тебя люди, которые могут помочь тебе в трудный момент.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Заполняя тест, выбери один из четырех предложенных вариантов.

1 Четвертый час утра. Ты можешь передвигаться, но не иначе как на четвереньках. В карманах — только мятые фантики от жевательной резинки. И нет никакой возможности добраться до дома. Скольких людей ты можешь побеспокоить телефонным звонком с просьбой о помощи?

А Больше 5 человек ☐
Б Минимум двоих ☐
В Никто не станет помогать ☐
Г Ты сам не захочешь их тревожить ☐

2 Как часто ты видишь своих родителей?

А Не реже раза в неделю ☐
Б Каждый месяц ☐
В Раза два в год ☐
Г Твои родители умерли ☐

3 У тебя возникли очень серьезные проблемы. Станешь ли ты просить совета у своих друзей?

А Незамедлительно. Вы всегда делитесь друг с другом всеми проблемами ☐
Б Только в том случае, если ты полагаешь, что их советы могут помочь ☐
В Только от чувства полной безысходности ☐
Г Ни в коем случае, советами ты сыт по горло ☐

4 **Ты потерял работу, оказался кругом должен и самым отчаянным образом нуждаешься в займе или кредите. Попросишь ли ты денег...**

А У своего лучшего друга? ☐
Б У своих родителей? ☐
В У знакомых ростовщиков или банкиров под проценты? ☐
Г Ни у кого не станешь просить, потому что финансовые проблемы — это твои личные трудности? ☐

5 **Один из членов твоей семьи тяжело заболел. Это сильно мешает тебе работать — ты опаздываешь, нервничаешь, а порой вообще не выходишь на работу. Каким образом ты поступишь?**

А Поставишь руководство в известность относительно постигшего тебя несчастья ☐
Б Прибегнешь к какому-то иному оправданию, чтобы как-то объяснить происходящее ☐
В Будешь упорно молчать, поскольку это сугубо личное дело ☐
Г Расскажешь своим коллегам, надеясь, что через них известие достигнет ушей начальства ☐

6 **Скольким своим друзьям ты можешь полностью доверять и кто из них будет тебя поддерживать, несмотря ни на что?**

А Есть один друг, готовый для тебя на все ☐
Б Нескольким людям из твоих знакомых ты железно сможешь довериться ☐
В Каждый из твоих друзей готов оказать тебе поддержку ☐
Д Нет никого, кому ты мог бы полностью довериться ☐

7 **В последнее время у тебя завал на всех фронтах сразу. Ты чувствуешь себя полным неудачником. С кем бы ты мог обсудить свои проблемы?**

А Ни с кем, потому что тебе будет очень неловко ☐
Б И с друзьями, и с родными ☐
В Только с твоим лучшим другом ☐
Г Ты предпочтешь поговорить с кем-то из людей, не знающих тебя лично ☐

8 **Какие у тебя отношения с родителями твоей подруги?**

А Прекрасные ☐
Б Более чем нормальные ☐
В Ты можешь их выносить ☐
Г Ты можешь их пристрелить. Ненароком ☐

9 **Как ты относишься к своим соседям?**

А Мы дружим ☐
Б Мы периодически заходим друг к другу ☐
В Я знаю их в лицо и по именам ☐
Г Я не общаюсь с соседями ☐

10 **Если твоя стареющая мать доживет до такого возраста, когда она станет нуждаться в помощи и уходе, кто станет за ней ухаживать?**

А Ты готов на равных разделить тяготы со своими братьями/сестрами ☐
Б Ты готов все взять на себя, потому что твои братья/сестры не будут или не могут этого делать ☐
В Ты лучше найдешь профессиональных сиделок ☐
Г Ты обязан это делать, поскольку ты — единственный ее ребенок ☐

Может быть, тебя беспокоит круг твоего общения?

См. на стр. *138*, что означает набранная тобой сумма баллов.

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

С помощью приведенной таблицы подсчитай сумму своих баллов.

▶**1** А (4) Б (2) В (0) Г (0)
▶**2** А (4) Б (3) В (2) Г (0)
▶**3** А (4) Б (2) В (1) Г (0)
▶**4** А (4) Б (4) В (2) Г (0)
▶**5** А (4) Б (0) В (1) Г (2)
▶**6** А (4) Б (4) В (2) Г (0)
▶**7** А (0) Б (4) В (3) Г (2)
▶**8** А (4) Б (3) В (1) Г (0)
▶**9** А (4) Б (3) В (1) Г (0)
▶**10** А (4) Б (0) В (2) Г (1)

▶**ОТ 21 ДО 40** Ты — счастливчик, потому что окружен людьми, всегда готовыми прийти к тебе на выручку, Ты можешь доверять своим близким, и у тебя не настолько раздуто самомнение, чтобы ты избегал обращаться к ним за помощью. Продолжай в том же духе и не забудь, что за хорошее отношение нужно платить той же монетой.

▶**ОТ 9 ДО 20** Ты можешь иногда чувствовать себя одиноким и оставленным без дружеской или родственной поддержки. Однако в принципе у тебя есть люди, к которым ты можешь обратиться за помощью в случае крайней необходимости. Просмотри вопросы, отвечая на которые ты получил самые низкие оценки, и подумай, что можно сделать для улучшения ситуации в данных отношениях.

▶**ОТ 0 ДО 8** Ну что, айсберг в океане? Все тебя бросили и покинули? Или ты сам ни в ком не нуждаешься? Возможно, ты и принадлежишь к породе совершенных одиночек, которые с трудом переносят вмешательство других в свою жизнь. Но даже и таким мизантропам периодически требуется человеческое общение с себе подобными. А получить его довольно просто.
Нужно не бояться (стесняться, брезговать, раздражаться) просить о помощи тогда, когда она тебе нужна. Тем более тех людей, которых судьба сама откомандировала в твое полное распоряжение (родственников, соседей, коллег).

Мысли о грядущем

Спокоен ли ты, думая о том, что ждет тебя впереди?

Забудь про гадалок и прорицателей. Наш тест точнее и, главное, научнее выяснит твое подлинное отношение к своему будущему.

1 Посмотри на ключевые слова, приведенные ниже. Под каждым из них значатся 4 варианта возможных ассоциаций. Особенно не раздумывая, выбери по одному из вариантов для каждого слова.

КРИК
А Плач ☐
Б Боль ☐
В Смех ☐
Г Вопль ☐

СИЛЬНЫЙ
А Слабый ☐
Б Мускулистый ☐
В Крепкий ☐
Г Здоровый ☐

СОБСТВЕННОСТЬ
А Покупать ☐
Б Принадлежать ☐
В Охранять ☐
Г Владеть ☐

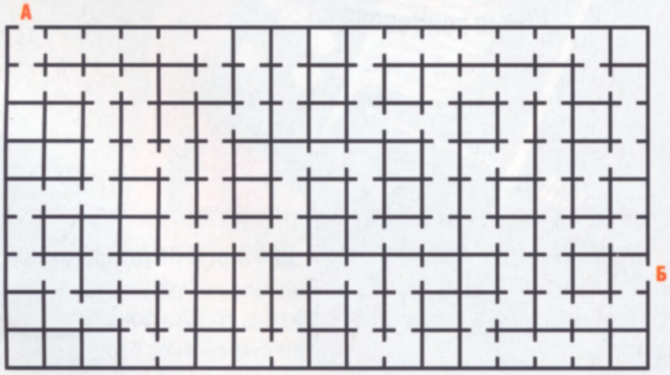
КРАСНЫЙ
А Опасность ☐
Б Кровь ☐
В Губы ☐
Г Стоп-сигнал ☐

РОТ
А Есть ☐
Б Язык ☐
В Поцелуй ☐
Г Улыбка ☐

2 Прочти список утверждений и отметь те из них, с которыми ты согласен.

Нет никакой судьбы ☐
Я знаю, что я хочу от жизни ☐
Я всегда играю на выигрыш ☐
Я убежден, что очень важно всегда сохранять собственную финансовую безопасность ☐
Пока я жив, всегда можно и нужно стремиться к желаемому ☐
Я никогда не унываю ☐
Меня не страшит неизвестное ☐
Мои слова всегда подкреплены делами ☐
Лучшие годы моей жизни еще впереди ☐
Я особо не думаю о том времени, когда придется уйти на покой ☐
Я сам способен решать свои проблемы ☐
Ничего невозможного нет ☐
Моих детей ждет прекрасное будущее ☐
Я привык все планировать заранее ☐
Нет таких проблем, которые нельзя было бы решить ☐
Моя жизнь бьет ключом ☐
Я обожаю сюрпризы ☐
Меня не страшит старость ☐
В целом я не ошибся при выборе карьеры ☐
Я крепко стою на своих ногах ☐
В целом я оптимист ☐

3 Положи рядом часы и засеки время, когда начал двигаться из пункта А в пункт Б по клеткам этого лабиринта. Проводи маршрут только глазами (нельзя пользоваться ни ручкой, ни пальцем). Запиши, сколько времени понадобилось тебе, чтобы найти выход.



Может быть, тебя беспокоит твое будущее?

Смотри на стр. *138*, что означает набранная тобой сумма баллов.

ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

1 Тест с лексическими ассоциациями предназначен для оценки твоего отношения к будущему в целом.

Крик А (1) Б (2) В (4) Г (3)
Сильный А (1) Б (4) В (2) Г (3)
Собственность А (3) Б (2) В (4) Г (1)
Красный А (4) Б (2) В (3) Г (1)
Рот А (1) Б (3) В (2) Г (4)

СУММА БАЛЛОВ:_____

▶**ОТ 13 ДО 20** Ты крепок духом, жизнестоек и упорен в достижении цели. В будущее ты смотришь с оптимизмом.

▶**ОТ 4 ДО 12** Тебе иногда не хватает уверенности в себе, и в отдельные периоды жизни ты можешь терять веру в то, что способен добиться успеха. Эта неопределенность в основном и отравляет твое существование, вызывает страх перед будущим и чувство неудовлетворенности в настоящем.

2 Проставь по 1 баллу за каждое отмеченное тобой утверждение.

▶**17 И БОЛЬШЕ** Ты неисправимый оптимист, смотрящий на будущее, как на клад сокровищ, до которого ты всенепременно сумеешь добраться.

▶**ОТ 9 ДО 16** Ты смотришь на будущее с мудростью уравновешенного человека. Подчас тебя волнует мысль о том, что может случиться завтра, но в целом ты глядишь вперед спокойно и уверенно, как человек, знающий в глубине души, что он, в принципе, достойно справится с любой ситуацией.

▶**ОТ 0 ДО 8** В целом ты склонен к пессимизму и с опаской относишься к тому, что ждет тебя впереди. Ты не уверен, что будешь достаточно обеспеченным, физически здоровым и профессионально успешным человеком. Пожалуй, ты даже предрасположен к ожиданию худшего.

СУММА БАЛЛОВ:_____

3 Твоя способность избегать ловушек лабиринта некоторым образом связана с твоим отношением к жизненным трудностям и с умением их предвидеть и обходить.

В этом тесте все решают скорость и аккуратность. Поэтому если ты затратил...

▶**МЕНЕЕ 30 СЕКУНД**
Ты набрал 20 баллов.

▶**НЕ БОЛЕЕ 1 МИНУТЫ**
Оценка — 10 баллов.

▶**БОЛЕЕ 1 МИНУТЫ**
0 баллов.

СУММА БАЛЛОВ:_____

ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ

(части 1, 2, 3)_____

О ЧЕМ ОНА ГОВОРИТ:

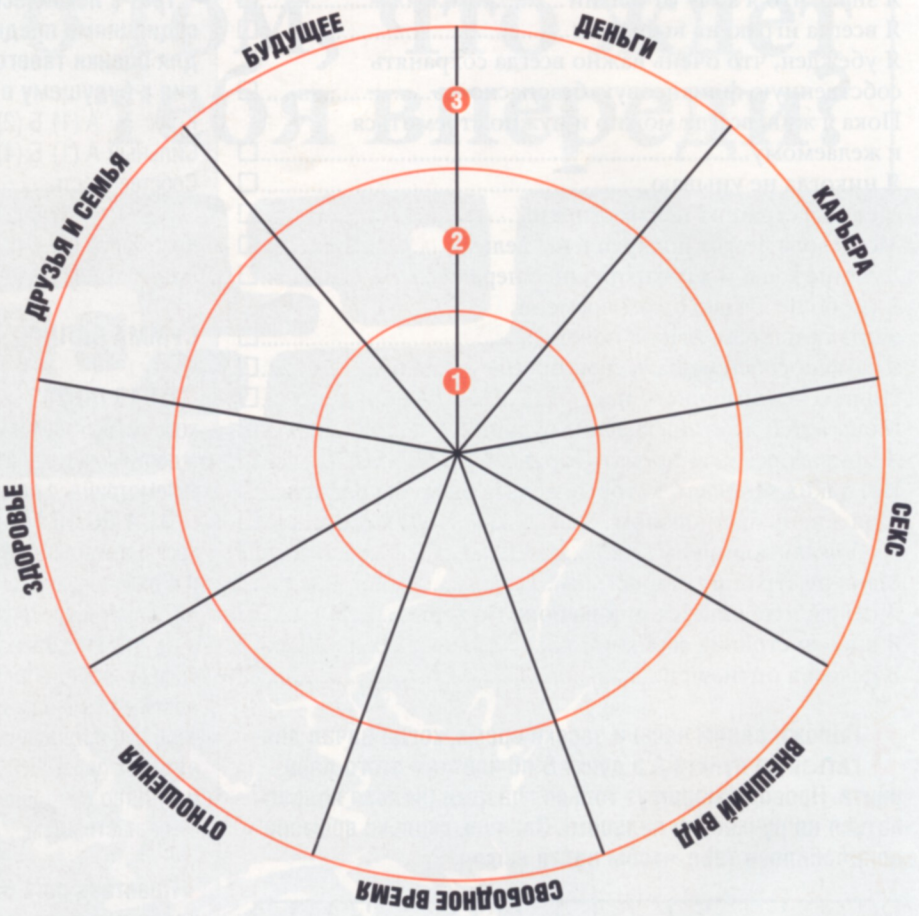
▶**ОТ 40 ДО 61** Ты смотришь в будущее без всякого страха. Ты уверен, что способен справиться с любыми неожиданностями и трудностями, лежащими на твоем пути к жизненному успеху.

▶**ОТ 19 ДО 39** Для тебя будущее — неведомая территория. Но это, в принципе, тебя не пугает и даже не раздражает. Ты в целом знаешь, что готов жить, работать и бороться и что тебя не так-то просто сломать или напугать.

▶**ОТ 0 ДО 18** Скорее всего, тебе хорошо знакомы долгие ночи, когда ты не можешь заснуть и с тревогой пытаешься заглянуть в непроницаемую темноту грядущего. Попробуй избавиться от этих стрессов и волнений. Живи сейчас, а беспокоиться будешь потом.

Колесо фортуны

В варианте, научно разработанном редакцией журнала Men's Health. Оно помогает установить, какие именно стороны твоей жизни приносят тебе больше всего головной боли и переживаний негативного характера.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Колесо разделено на 9 секторов — по числу разделов, представленных в наших тестах. Каждый сектор в свою очередь также разделен на 3 зоны раздражения, помогающие наглядно показать уровень стрессов, характерный для каждого сектора. Чтобы твое Колесо фортуны заработало, необходимо:

1 С помощью специального Ключа выяснить, что надо делать с каждым из секторов.

2 Взять ручку или карандаш и заштриховать сектор, как указано в Ключе. Покончив со всеми секторами, рассмотри Колесо фортуны в целом. Представь, что это колесо твоего велосипеда и что незакрашенные части его окружности — это голый обод без шины. И чем больше таких зон, тем более тряской и неприятной будет поездка на этом велосипеде. Так что тебе ничего не остается, кроме как срочно заняться починкой своего Колеса фортуны.

КЛЮЧ

▶ДЕНЬГИ
Если ты набрал менее 15 баллов, заштрихуй только зону **1**.
Если ты набрал 15 и более баллов, заштрихуй **зоны 1,2,3**.

▶КАРЬЕРА
Если ты набрал 0 баллов, заштрихуй только **зону 1**.
Если ты набрал 100 баллов, заштрихуй **зоны 1,2,3**.

▶СЕКС
Если ты набрал 80–100 баллов, закрась **зоны 1,2,3**.
При сумме 46–79 баллов закрась зоны **1 и 2**.
При сумме меньше 45 баллов закрась только **зону 1**.

▶ВНЕШНИЙ ВИД
Если ты набрал 56 и более баллов, закрась только **зону 1**.
При сумме 26–55 баллов закрась **зоны 1 и 2**.
При сумме менее 26 баллов закрась **зоны 1,2,3**.

▶ОТДЫХ
Если ты набрал сумму менее 30 баллов, закрась только **зону 1**.
При сумме от 30 до 69 баллов закрась **зоны 1 и 2**.
При сумме свыше 70 баллов закрась **зоны 1,2,3**.

▶ОТНОШЕНИЯ
Ответы состоят в основном из варианта «В» — закрась **зону 1**.
Большинство — вариант «Б». Закрась **зоны 1 и 2**.
Большинство ответов — вариант «А». Закрась **зоны 1,2,3**.

▶ЗДОРОВЬЕ
Ты в основном пометил вариант «регулярно» — закрась **зону 1**.
Большинство ответов — вариант «иногда». Закрась **зоны 1 и 2**.
Большинство ответов вариант «никогда». Закрась **зоны 1,2,3**.

▶ДРУЗЬЯ И РОДСТВЕННИКИ
При сумме баллов от 0 до 8 закрась только **зону 1**.
При сумме 9–20 баллов закрась **зоны 1 и 2**.
При сумме более 21 балла закрась **зоны 1,2,3**.

▶БУДУЩЕЕ
При сумме 0–20 баллов закрась только **зону 1**.
21–35 баллов — закрась **зоны 1 и 2**.
При сумме больше 36 баллов закрась **зоны 1,2,3**.

"В какой-то момент ощущаешь присутствие чего-то неуловимого и бесконечно прекрасного. И когда песня исполняется в студии или на сцене, в нотную форму необходимо вдохнуть ту первую эмоцию."

Олег Скрипка, группа "Вопли Відоплясова"

Узнайте, как рождается музыка

Рок – это по-настоящему революционная музыка. Она изменила жизнь нескольких поколений, расширила границы творчества, открыла неограниченные возможности для самовыражения исполнителя. В этой музыке целая гамма эмоций и чувств. Вам нужна техника, способная передать ее без потерь? В мини- системе TECHNICS SC-HD550 учтены самые высокие требования к звуку, предъявляемые к Hi-Fi – аппаратуре. Благодаря новой технологии регулируемого усиления VGCA (Variable Gain Control Amplifier) Вы получаете возможность услышать чистый звук во всем его блеске, не искаженном шумом усилителя. Динамический диапазон 124 дБ позволяет передать удивительно глубокое и насыщенное звучание музыки, редко достижимое вне стен клуба или концертного зала.

Стильный классический дизайн мини-системы SC-HD550 выгодно дополнит интерьер любой квартиры и подчеркнет Вашу индивидуальность.

Растворитесь в звуке и почувствуйте энергетику настоящего рок-концерта.

Technics

техника вдохновения

подлежит обязательной сертификации

EBEL

INTRODUCING

THE NEW CHRONOGRAPH 1911

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Москва, Тверская ул., 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury», тел.: (095) 935–7790.
Москва, Кутузовский пр–т, 31, магазин «Mercury», тел.: (095) 933–3031.
Москва, Манежная пл., 1, ТЦ «Охотный ряд», магазин «Mercury», тел.: (095) 737–8353.
Москва, Бережковская наб., 2, г–ца «Рэдиссон–Славянская», магазин «Mercury», тел.: (095) 941–8929.
С.–Петербург, Михайловская ул., 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury», тел.: (812) 329–6577.
отдел дистрибуции: тел: (095) 941–8411